般若波罗蜜多心经

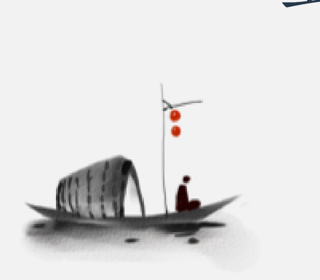
BO RE BO LUO MI DUO

EMPTINESS

勇士所行依般若，真超三界非解脱，

虽除烦恼示投生，无老病死示死殁。

——《般若摄颂》





祈祷文



◎释迦牟尼佛

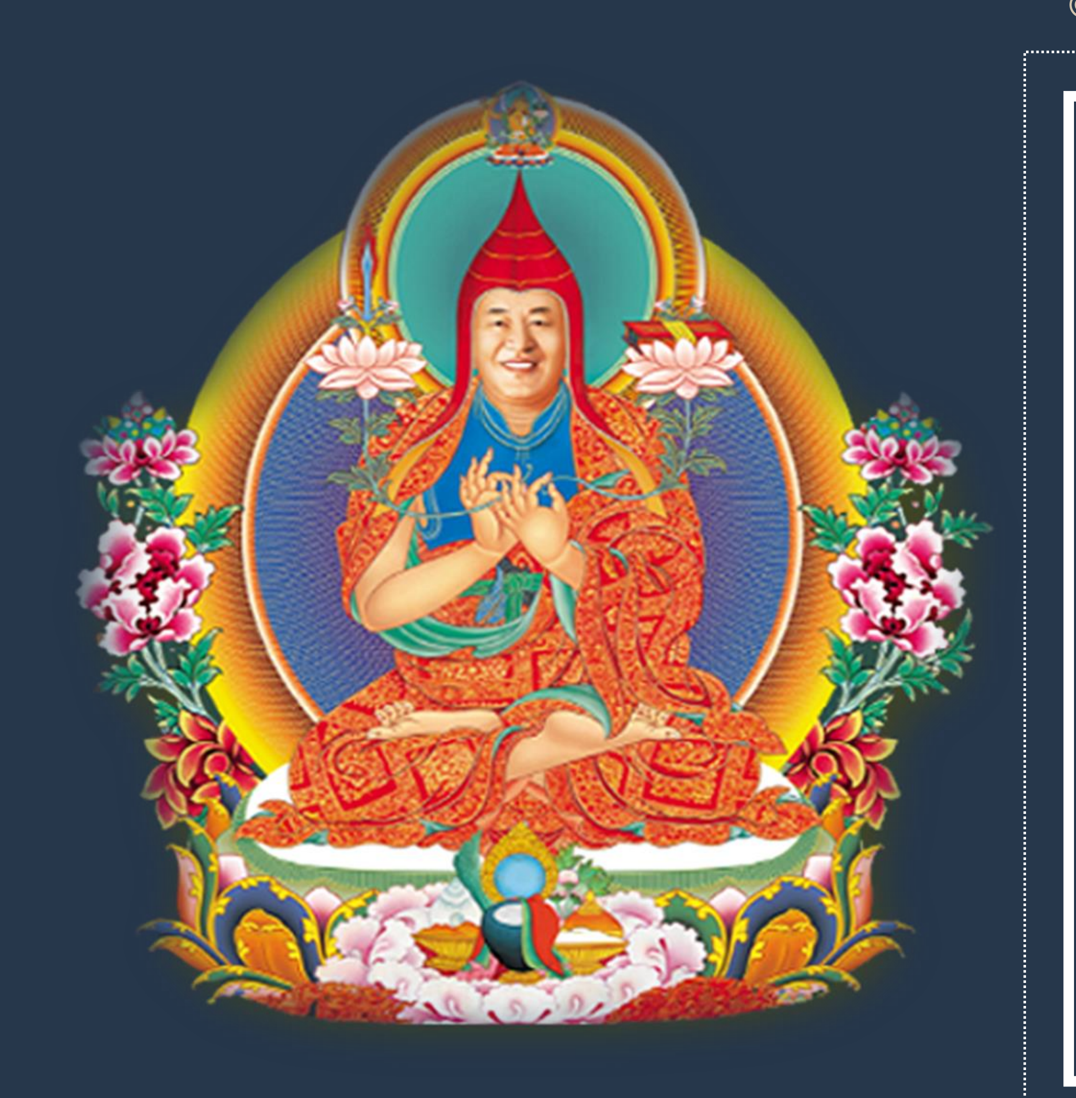
酿杰钦布作旦涅咪香
大悲摄受具诤浊世刹

荣内门兰钦波鄂嘉达
尔后发下五百广大愿

巴嘎达鄂灿图谢么到
赞如白莲闻名不退转

敦巴图杰坚拉香擦洛
恭敬顶礼本师大悲尊

祈祷文



◎法王如意宝

内钦热俄贼诶香堪色
圣境五台山大净土中

坚花图吉新拉耶拉们
文殊智慧加持入心者

晋美彭措夏拉索瓦得
晋美彭措足下诚祈祷

共觉稻巴颇瓦辛吉洛
降临证悟意传求加持

祈祷文



丹波道博丹巴夏吉嘉
佛法教主本师释迦王

涅沃色界班哲杰迸宙
八大近侍智成王臣友

帕白希求德么囊若德
诸多印藏大德游舞身

永夏希阿荣博索瓦得
普现希阿荣博诚祈祷

为度化天边无际的众生

请发无上殊胜的菩提心



第六课

永无挂碍、无恐怖的方法（一）

十门分别

分十段	对应原文	基道果	要点概述
第一 初入观门缘起分	观自在菩萨。行深般若波罗蜜多时。		心经的当机者 （当以智慧趋至彼岸）
第二 了蕴虚通度厄分	照见五蕴皆空。度一切苦厄。	基	了知五蕴皆空，能离诸苦 （了知物与心的本质，对治物欲）
第三 空色一如无二分	舍利子。色不异空。空不异色。色即是空。空即是色。受想行识亦复如是。		说明现空双运：显现的当下当体即空 （学会分析现相实相，对治偏空偏有）
第四 垢净唯真无妄分	舍利子。是诸法空相。不生不灭。不垢不净。不增不减。是故空中无色。无受想行识。		破色心二法：诸法远离四边八戏，自性空 （对治二元对立与受、想的束缚）

十门分别

分十段	对应原文	基道果	要点概述
第五 十二入中如幻分	无眼耳鼻舌身意。无色声香味触法。	道	破十二处：能所二境皆为空性 （对治来自眼见为实与外境声音的烦恼）
第六 三处体同名异分	无眼界。乃至无意识界。		破十八界：六根、六尘、六识 （总说对治人执、法执）
第七 三乘境观俱空分	无无明。亦无无明尽。乃至无老死。亦无老死尽。无苦集灭道。无智亦无得。以无所得故。		说轮涅皆空/破执轮回、四谛、有大乘心 （知轮回的原因与得涅槃的方法，寻找自己合适的道路）

十门分别

分十段	对应原文	基道果	要点概述
第八 举胜明空离障分	（以无所得故。）菩提萨埵。依般若波罗蜜多故。心无挂碍。无挂碍故。无有恐怖。远离颠倒梦想。究竟涅槃。	果	阐明颠倒梦想因妄心而来：菩萨依空性断一切障垢、明灭二取而得涅槃（点出修行从自心入手，故应生起菩萨勇士之心行）
第九 大智乘因至果分	三世诸佛。依般若波罗蜜多故。得阿耨多罗三藐三菩提。		赞般若空性是三世诸佛之母：三世诸佛依般若空性而成就佛果（总明三乘之道次第，提升对般若之信心）
第十 护难流通神咒分	故知般若波罗蜜多。是大神咒。是大明咒。是无上咒。是无等等咒。能除一切苦。真实不虚。故说般若波罗蜜多咒。即说咒曰。揭谛揭谛。波罗揭谛。波罗僧揭谛。菩提萨婆诃。		观世音菩萨赞叹般若空性之无尽妙用，并开显般若波罗蜜多心咒（知一切苦，能断一切苦）

永无挂碍、无恐怖的方法



本课主题的来由

	含义		对应经文	主题
基	万法的本基 /未开显	世俗胜义双运	无无明。亦无无明尽。乃至无老死。亦无老死尽。	有恐怖
道	证悟基实相的方法	福慧二资双运	无苦集灭道。	除恐怖
果	本基实相全分开显	色法二身双运	无智亦无得。	无恐怖

永无挂碍、无恐怖的方法



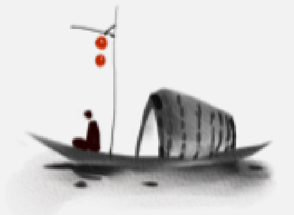
经文

无无明。亦无无明尽。乃至无老死。亦无老死尽。无苦集灭道。无智亦无得。

释义

从无明到老死的十二缘起不存在，苦集灭道四谛亦不存在。无智慧，也没有通过智慧所获得的功德、果位。


主要内容
CONTENTS





壹 揭开轮回的面纱

了解轮回的实相

贰 既无生死轮回，何需修道？

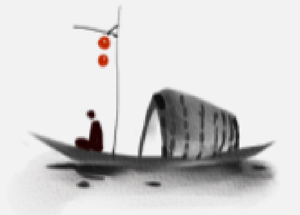
分清入定位和后得位的所行

叁 以色、声不能见如来

断对功德的实执

肆 引申当下，启发自心

实修人无我



壹 揭开轮回的面纱



经文

无无明。亦无无明尽。乃至无老死。亦无老死尽。

壹 揭开轮回的面纱

了解轮回的实相

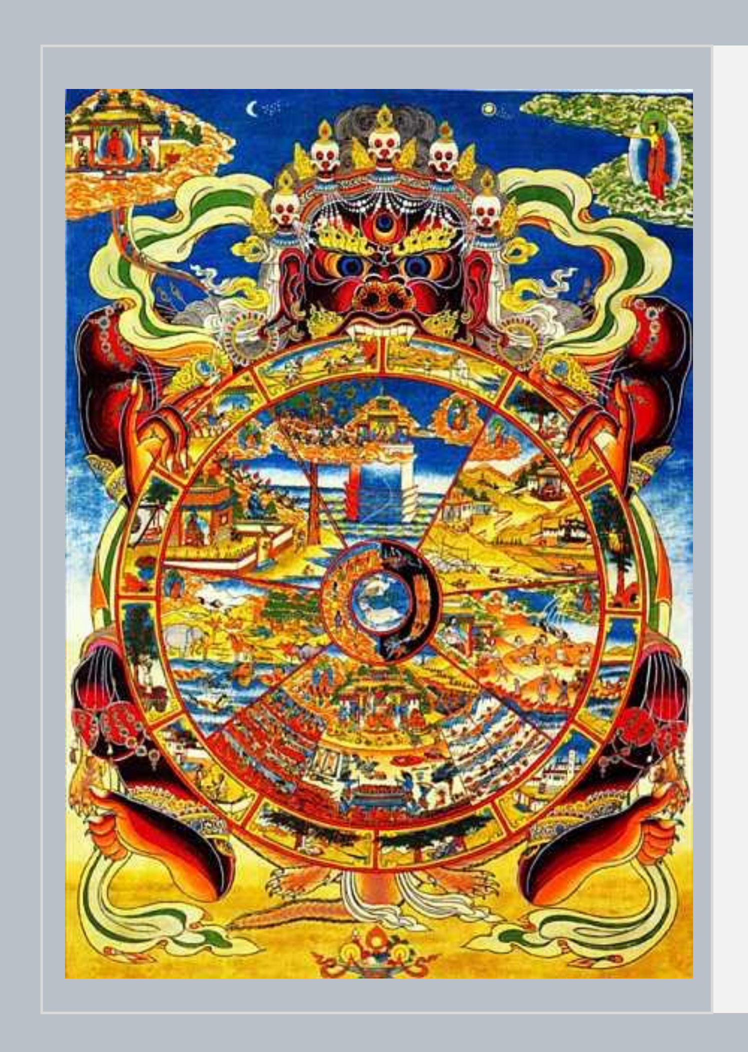
（一）轮回从哪来？在哪里？

（二）别怕，轮回无自性



《壹》 揭开轮回的面纱





释 词

【十二缘起】

又名十二有支，或十二缘起，是说明有情生死流转的过程。

《壹》 揭开轮回的面纱



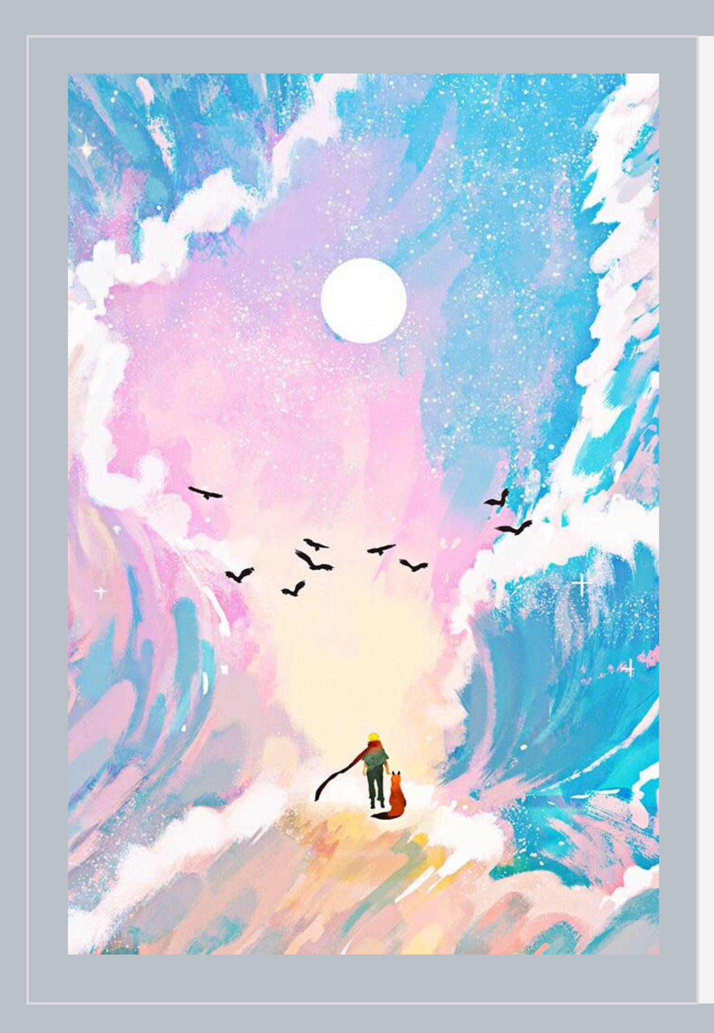
轮回的来处

	前世		现世							后世	
十二因缘	无明	行	识	名色	六入	触	受	爱	取	有	生	老死

- 无明 → 行：现世因
  - 无明：烦恼支
  - 行：业支
- 识 → 名色 → 六入 → 触 → 受：现世果
  - 事支
- 爱 → 取 → 有：后世因
  - 爱、取：烦恼支
  - 有：业支
- 生 → 老死：后世果
  - 事支

《壹》揭开轮回的面纱

十二缘起	定义	解释	三世因果	三支
无明	不明谛实义	贪嗔痴等烦恼为生死的根本	前世	烦恼支
行	无明所作业果谓诸行	造作诸业		业支
识	依行之初心谓识	业识投胎	后世	事支：苦
名色	与识俱生余四取蕴谓名色	但有胎形六根未具		
六入	名色增长谓六处	胎儿长成眼等六根的人形		
触	根境识三和合谓有漏触	出胎与外境接触		



烦 恼 支

- 对应十二缘起：无明（此处归纳为两种）

无明	解释
业果愚	对因果愚昧不知
真实义愚	对实相愚昧不知

《壹》 揭开轮回的面纱

十二缘起	定义	解释	三世因果	三支
受	与触俱生谓受	与外境接触生起苦乐的感受	现世	事支：苦
爱	于受贪著谓爱	对境生爱欲		烦恼支
取	爱增长谓取	追求造作		
有	从取所起有漏业谓有	成业因能招感未来果报		业支
生	业等流起诸蕴谓生	再受未来五蕴身	后世	事支：苦
老死	蕴熟谓老，蕴坏谓死	未来之身又渐老而死		

烦恼支

■ 对应十二缘起：爱 & 取

列举烦恼心所

- 烦　恼：①贪 ②嗔 ③痴 ④慢 ⑤疑 ⑥不正见
- 随烦恼：①忿 ②恨 ③恼 ④覆 ⑤诳 ⑥谄 ⑦骄 ⑧害 ⑨嫉 ⑩悭 ⑪无惭 ⑫无愧 ⑬不信 ⑭懈怠，⑮放逸 ⑯昏沉 ⑰掉举 ⑱散乱 ⑲失念 ⑳不正知。

《壹》 揭开轮回的面纱

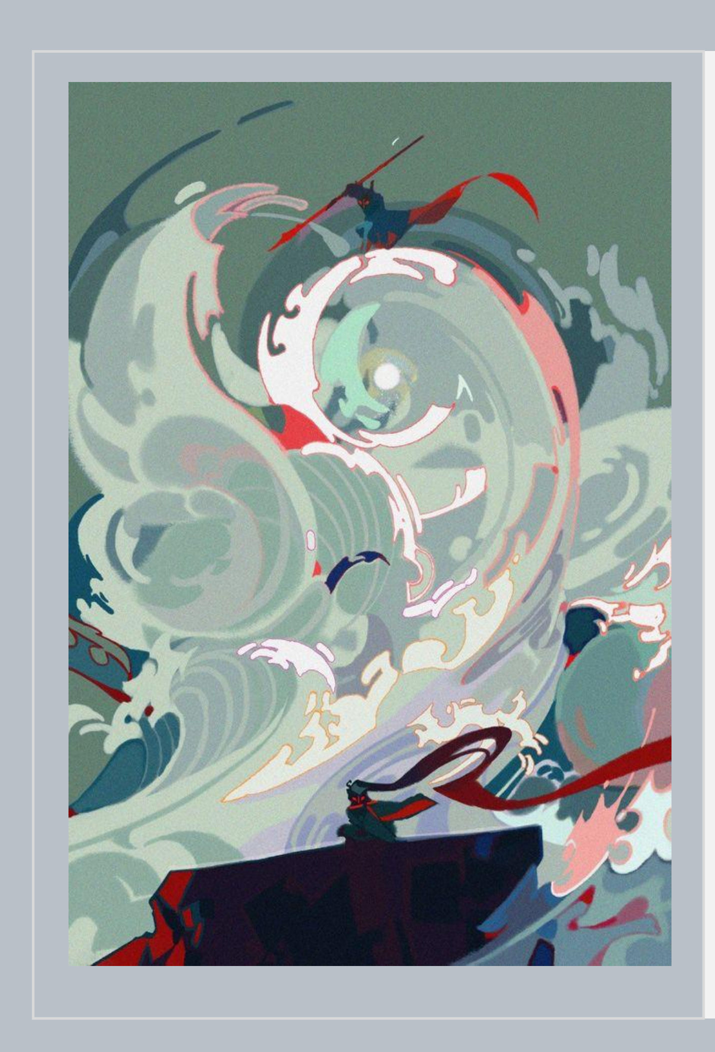




业 支

凡夫所生活的环境，唯待诸缘而起，在在处处皆有因果：

- 生命形态、生活际遇：每一个身心的行为都是产生后果的因，因果交织



业 支

■ 行 & 有

取通过身语意造作形成后有的业，即是有支。

它包括三界的三有等分类。

——《智者入门论》

《壹》 揭开轮回的面纱





业　支

■ 业的分类：共业和个业

- 共业：指一群众生共同的业因果，一个时代、社会，一群人的共同命运
- 个业：指个体生命各自的业因果，个人的具体的生命轨迹会有不同，但很难逃脱大的趋势和框架





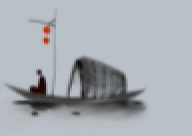
业 支

■ 对应十二缘起：行 & 有

如果有了我执的无明，那么由它驱使就会出现贪嗔痴所生的福德善业、非福德不善业和不动业，以至于在识上播下后有的种子，由此称为行。以善业形成善趣的身份及安乐，由不善业导致恶趣的身份及痛苦，以不动业形成上二界的后有。

——《智者入门论》

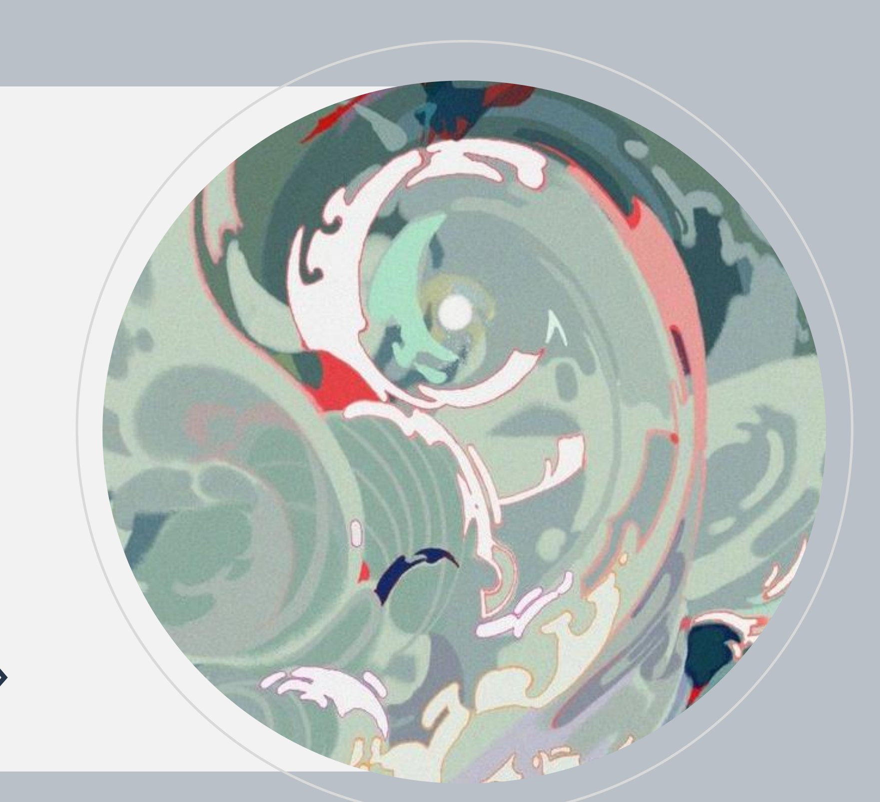
《壹》 揭开轮回的面纱

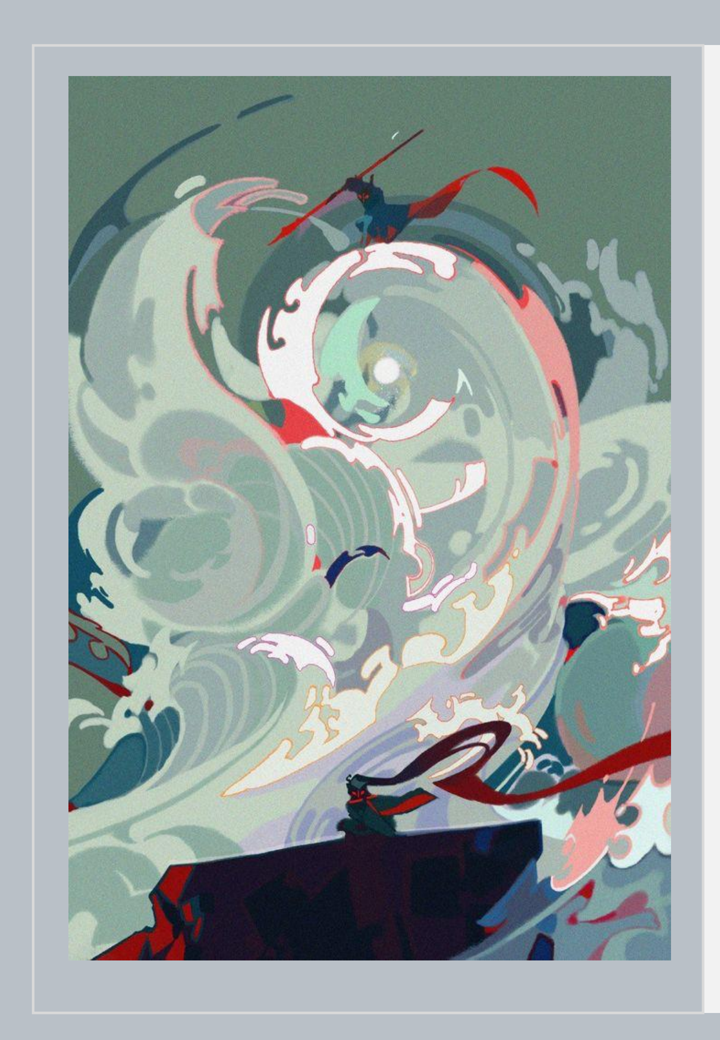


此有非福业能引恶趣，及能引善趣业。

后复有二，谓能引欲界善趣之福业，及能引上界善趣之不动业。

——《菩提道次第广论》





业 支

■ 福业、非福业

- 福　业——十善业
- 非福业——十不善业

《壹》 揭开轮回的面纱



<table>
<tr><th rowspan="2"></th><th rowspan="2">业</th><th colspan="5">果</th></tr>
<tr><th>异熟果</th><th>感受等流果</th><th>同行等流果</th><th>增上果</th><th>士用果</th></tr>
<tr><td rowspan="3">身不善业</td><td>杀生</td><td rowspan="3">转生三恶趣</td><td>寿量短促、多诸疾病</td><td rowspan="3">今世与前世所造的业相同</td><td>转生在环境不优美，或者深谷险地等危胁生命的地方</td><td rowspan="3">造任何恶业都将与日俱增，世世代代辗转延续漫漫无边的痛苦，恶业越来越向上增长，依此终将漂泊在茫茫无际的轮回之中。</td></tr>
<tr><td>不与取</td><td>资财匮乏、与他共财</td><td>转生在庄稼常遭受霜冻冰雹的袭击、树木不结果实、饥荒时有发生的地方</td></tr>
<tr><td>邪淫</td><td>眷属不调或非可信妻、有匹偶</td><td>所居之处就是臭气熏天的粪坑、污秽不堪的淤泥等令人恶心的地点</td></tr>
</table>

《壹》 揭开轮回的面纱



<table>
<tr><th rowspan="2"></th><th rowspan="2">业</th><th colspan="5">果</th></tr>
<tr><th>异熟果</th><th>感受等流果</th><th>同行等流果</th><th>增上果</th><th>士用果</th></tr>
<tr><td rowspan="4">语不善业</td><td>恶语</td><td rowspan="4">转生三恶趣</td><td>闻违意声、语成斗端，即经常听到恶骂声，而且语言常常成为斗争起因</td><td rowspan="4">今世与前世所造的业相同</td><td>转生在乱石堆积、荆棘丛生等使人心神不宁的地方</td><td rowspan="4">造任何恶业都将与日俱增，世世代代辗转延续漫漫无边的痛苦，恶业越来越向上增长，依此终将漂泊在茫茫无际的轮回之中。</td></tr>
<tr><td>妄语</td><td>多遭诽谤、受他欺诳</td><td>转生到财富动摇不定的环境中，并且心里经常慌慌张张，也总是遇到令人心惊肉跳的违缘</td></tr>
<tr><td>绮语</td><td>语不尊严或者非堪受无定辩才，即语言没有威严，听者心不尊重</td><td>将来转生的地方，尽管辛勤务农，到头来却颗粒不收，季节反复无常而且动荡不安</td></tr>
<tr><td>两舌</td><td>眷属不和、眷属鄙恶</td><td>转生于悬崖陡壁、深渊狭谷等难以行走的地方</td></tr>
</table>

《壹》 揭开轮回的面纱

	业	果				
		异熟果	感受等流果	同行等流果	增上果	士用果
意不善业	贪心	转生三恶趣	贪欲重大、不知喜足，寻求无利或不求利，即一方面贪欲膨胀，无论怎样享受，都没有满足之时；另一方面，对无利益的事有追求欲，对有利益的事却无心寻求	今世与前世所造的业相同	将来的生处庄稼荒芜，地时恶劣的痛苦层出不穷	造任何恶业都将与日俱增，世世代代辗转延续漫漫无边的痛苦，恶业越来越向上增长，依此终将漂泊在茫茫无际的轮回之中。
	害心		损害于他，或遭他害		转生到多灾多难的地方	
	邪见		见解恶鄙、谄诳为性		转生于物资鲜少、无依无靠、孤苦伶仃的地方	

《壹》 揭开轮回的面纱



<table>
<tr><th rowspan="2"></th><th rowspan="2">业</th><th colspan="5">果</th></tr>
<tr><th>异熟果</th><th>感受等流果</th><th>同行等流果</th><th>增上果</th><th>士用果</th></tr>
<tr><td rowspan="3">身善业</td><td>不杀生</td><td rowspan="3">转生三善趣</td><td>长寿少病</td><td rowspan="3">生生世世喜欢行善，并且善举蒸蒸日上</td><td rowspan="3">成熟在外境上，与前面十不善业的果报恰恰相反，具足圆满的功德</td><td rowspan="3">所做的任何善业都会突飞猛进地增长，福德接连不断涌现</td></tr>
<tr><td>不偷盗</td><td>具足受用，无有盗敌</td></tr>
<tr><td>不邪淫</td><td>夫妻美满，怨敌鲜少</td></tr>
</table>

《壹》 揭开轮回的面纱



	业	果				
		异熟果	感受等流果	同行等流果	增上果	士用果
语善业	不恶语	转生三善趣	恒常听闻悦耳语	生生世世喜欢行善，并且善举蒸蒸日上	成熟在外境上，与前面十不善业的果报恰恰相反，具足圆满的功德	所做的任何善业都会突飞猛进地增长，福德接连不断涌现
	不妄语		受到众人称赞爱戴			
	不绮语		语言有威力			
	不两舌		受到眷属仆人的恭敬			

《壹》 揭开轮回的面纱



	业	果				
		异熟果	感受等流果	同行等流果	增上果	士用果
意善业	无贪	转生三善趣	如愿以偿	生生世世喜欢行善，并且善举蒸蒸日上	成熟在外境上，与前面十不善业的果报恰恰相反，具足圆满的功德	所做的任何善业都会突飞猛进地增长，福德接连不断涌现
	无害心		远离损恼			
	无邪见		相续生起善妙之见			





业 支

■ 业的力量取决于四个条件：

- 发心：有明确的意图，如有强烈杀生的动机
- 对境：明确的对象，如明确杀生的对象
- 加行：采取了实质的行动，如采用某种手段杀害了对方
- 究竟：实现预期的结果，如对方因此而结束生命

《壹》 揭开轮回的面纱



业 支

■ 业的规律

① 业决定，即一切苦乐都由善恶业决定

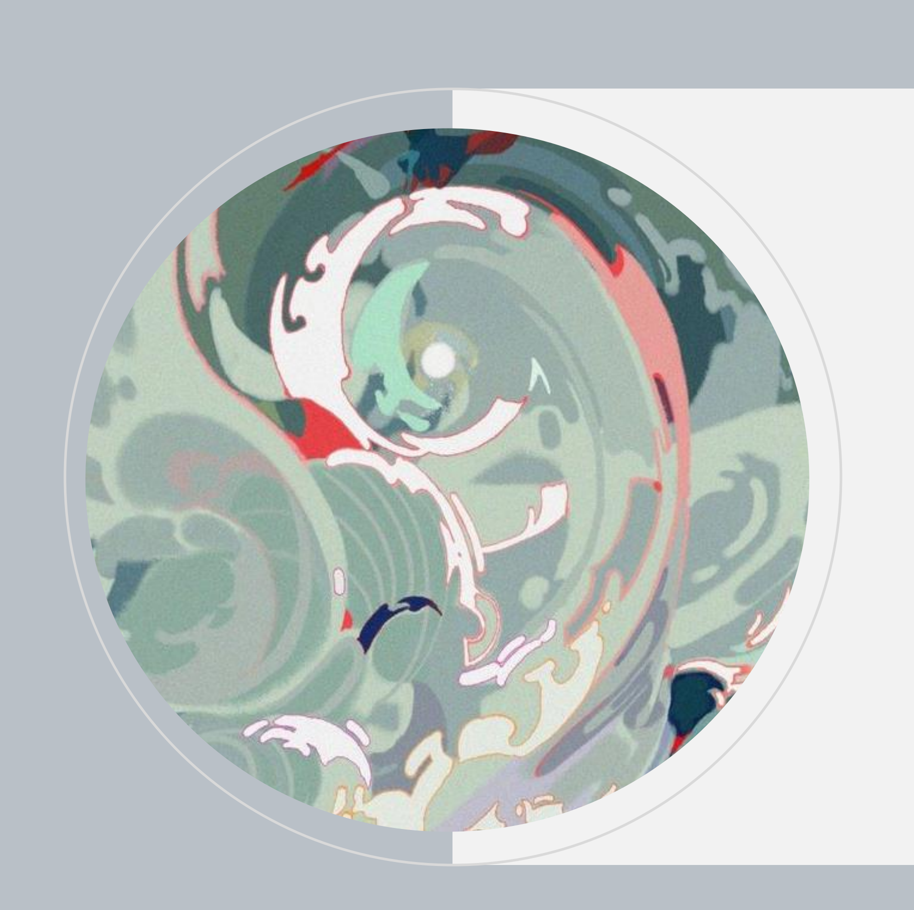
② 业增长广大，即最初造业微小，业习成熟显现的果报却极为广大

③ 未造业不会遇：未造这样的业，必不会遇这样的果

④ 已造业不失坏：已造这样的业，就不免受这样的果

《壹》 揭开轮回的面纱



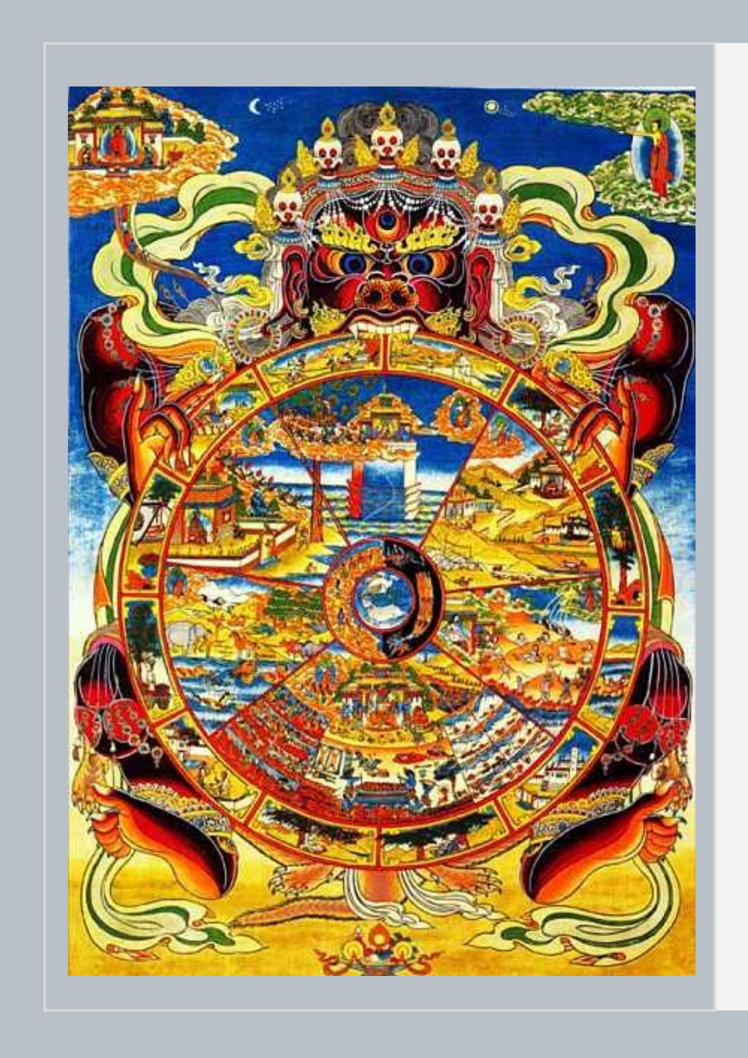


一切诸法之所依，业之根本即无明，

本体三毒贪嗔痴，所生三有黑白业。

——《大圆满心性休息》





释 词

【 轮 回 】

谓众生于六道中犹如车轮旋转，循环不已，流转无穷，故称轮回。

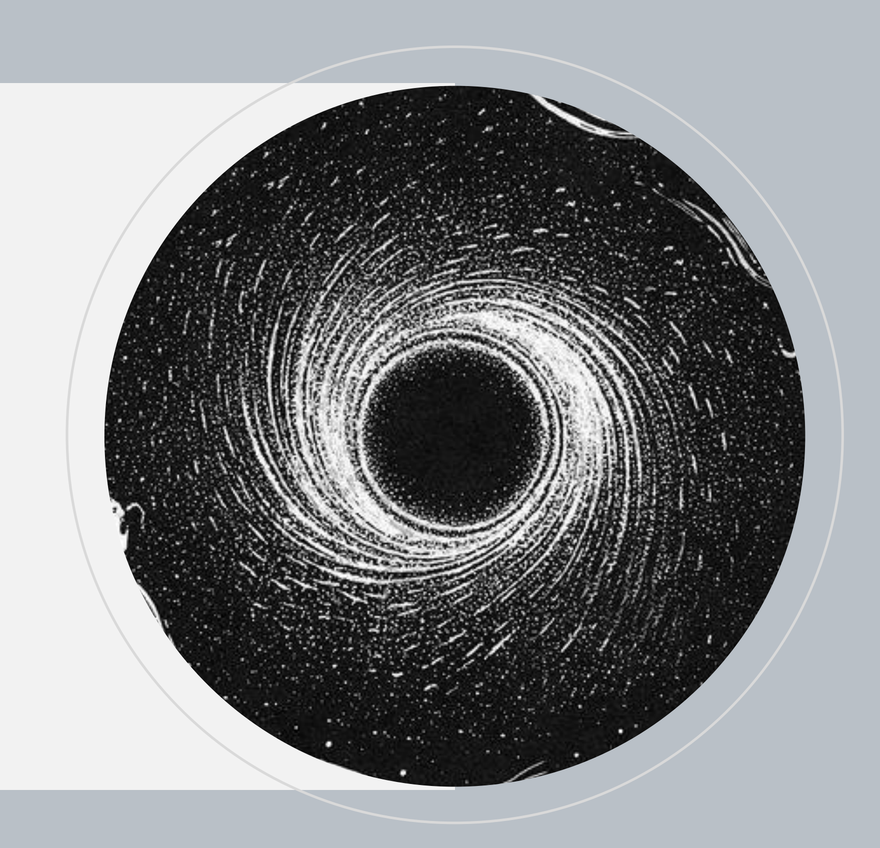
《壹》 揭开轮回的面纱



轮回的住处

问：轮回在哪里？

答：生活中的一部分？生活的本身

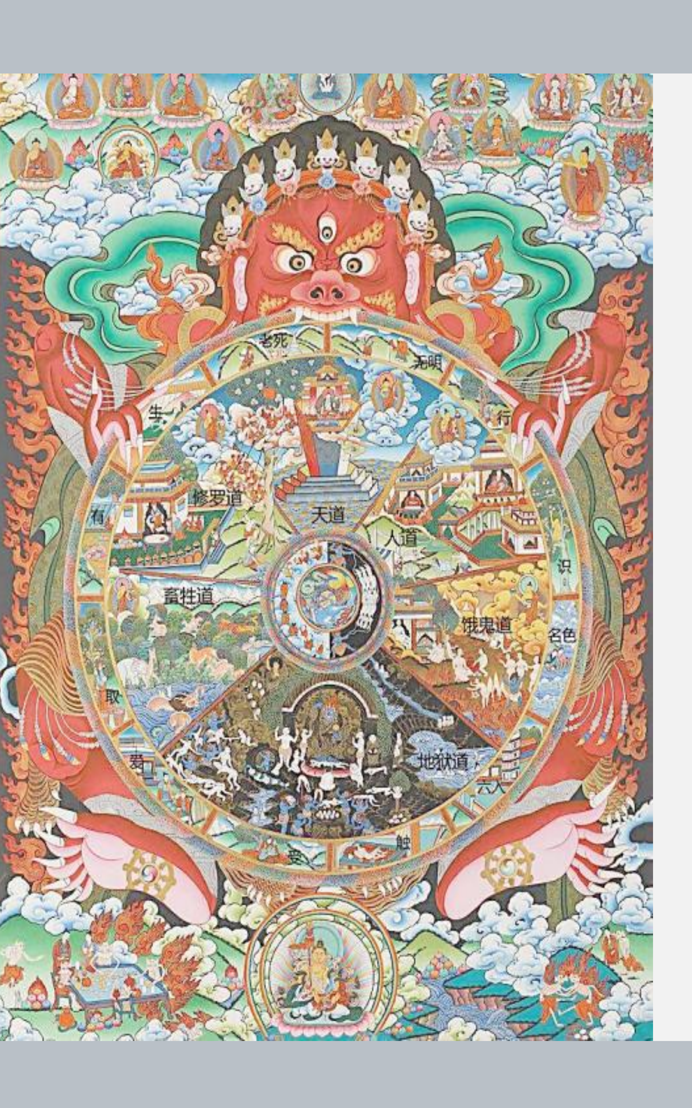


《壹》揭开轮回的面纱

轮回监狱的级别		犯人们的生活状态
低级囚犯	一级：地狱	没日没夜上酷刑
	二级：饿鬼	活着尽挨饿受苦，终日为了争抢一点可怜的食物打架打得你死我活。
	三级：旁生	
高级囚犯	四级：人	算有点尊严了，可也好不到哪里去：人活着大部分时间在发愁或在生病
	五级：阿修罗	生的乐趣在于争斗
	六级：天人	无所事事混日子，都很没意思

《壹》 揭开轮回的面纱





轮回的住处

■ 这就是轮回：

- 此处所说的轮回：概念、生活中的一小部分
- 解脱：心想事成，没完没了地享福
- 佛法是现实生活中另一种止痛剂；我的心还是沉迷于实有执着、自私、不知取舍中。
- 心态模式没有差别：喝药太苦找块糖吃与生活中有困难找佛菩萨心态模式没有差别

《壹》 揭开轮回的面纱





如果这就是你追求的解脱，那恐怕没有比这种解脱更真实的轮回了。

——《前行笔记之耕耘心田》

《壹》 揭开轮回的面纱





轮回由业而生。众生以各自积累的善恶业而转生在轮回的善恶道中，各自感受苦乐。我们经历的一切，我们觉知到的世界以及我们的觉知、感受、思想等，都是业的显现。

——《生命这出戏》

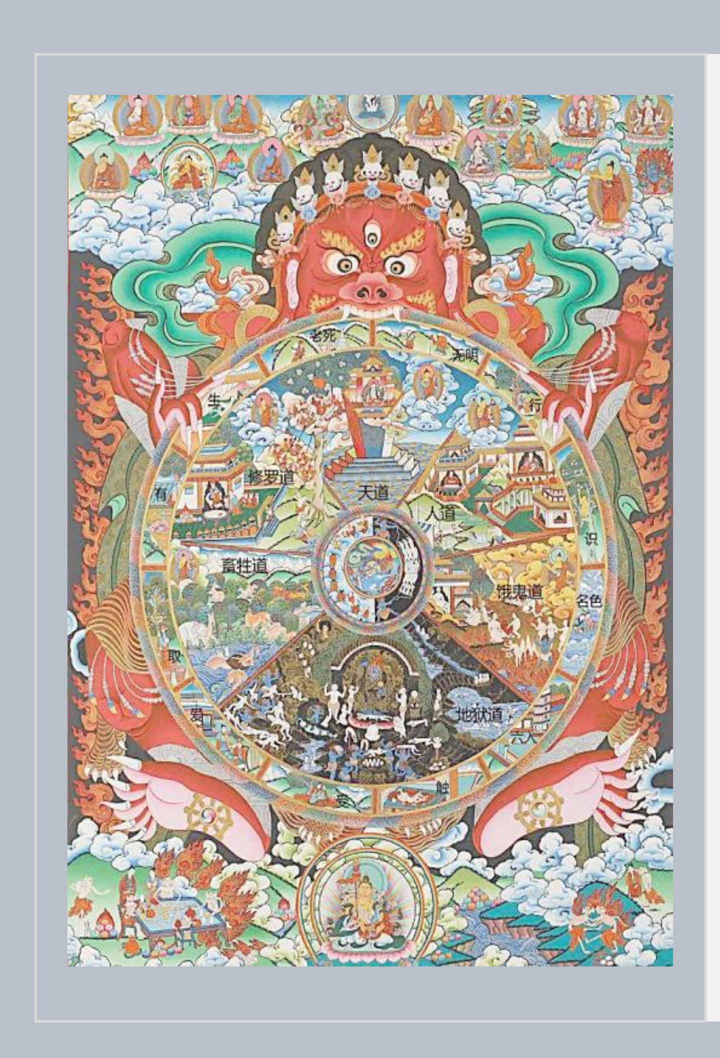
《壹》 揭开轮回的面纱



迁徙的鸟，洄游的鱼，高峰时段的城市，都能让人直观地见到业的力量。个体汇入群体的洪流，不知所以，不由自主，又那样执著，不知疲倦，耗尽生命也在所不惜地向前向前，为到达某个地方，然后，离开那里，原路返回，然后再去，再回，不尽往复。

——《生命这出戏》





缘起轮回，缘尽则灭

- **断之方法：**解脱的关键在于断无明与业，二者中更主要为断无明。

> 如身中身根，痴遍一切住，
> 故一切烦恼，由痴断随断。
>
> ——《中观四百论》

《壹》 揭开轮回的面纱





缘起轮回，缘尽则灭

- 断之结果：出生死，得涅槃

如此缘起堪为佛陀法藏之中最珍贵最甚深的，如云：“谁依慧眼现见缘起，彼现见八圣道之自性法。是以智见通达一切所知，见佛法身。”

——《智者入门论》

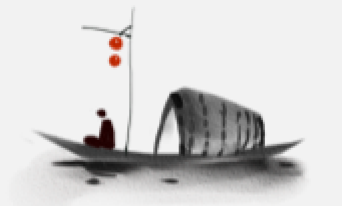


壹 揭开轮回的面纱

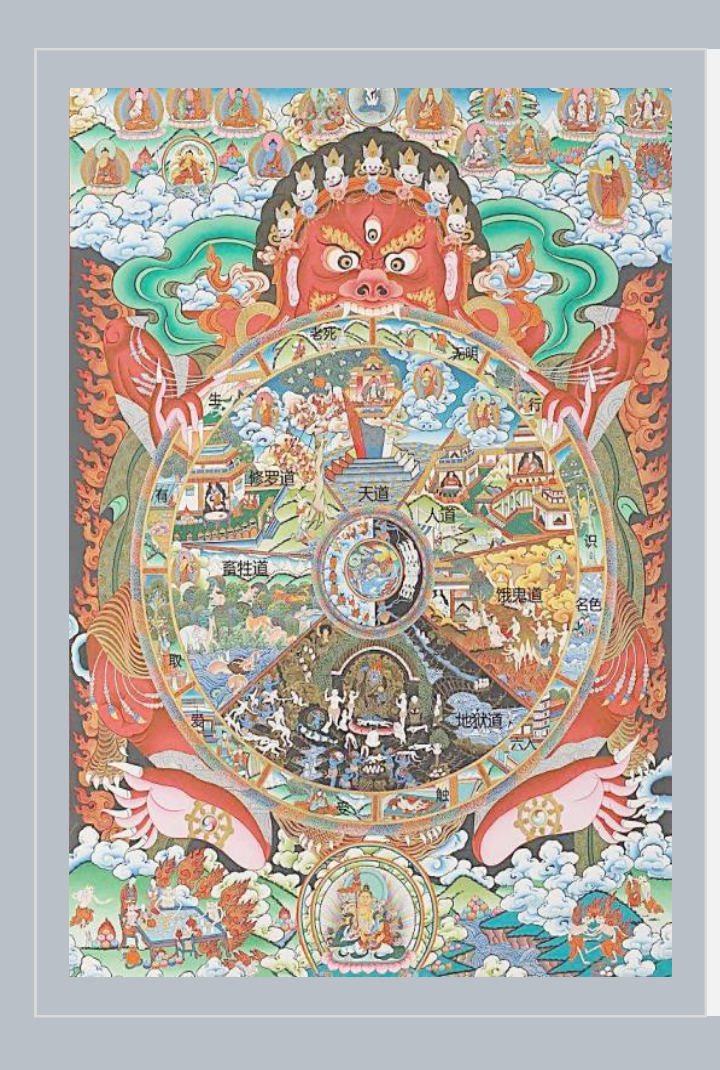
了解轮回的实相

（一）轮回从哪来？在哪里？

（二）别怕，轮回无自性







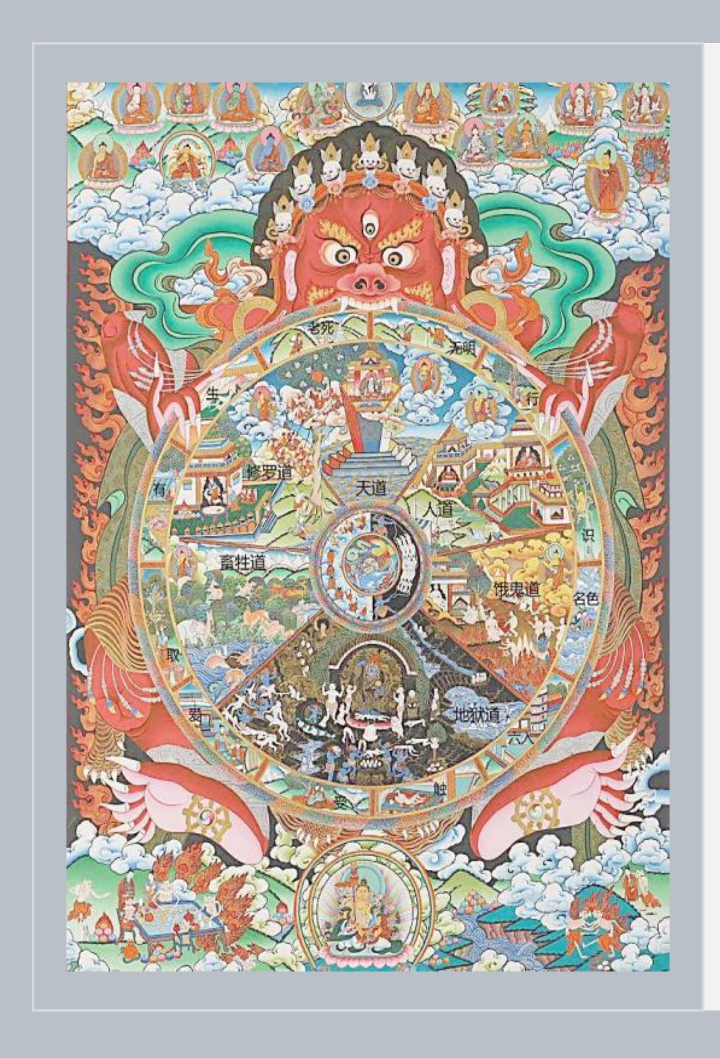
十 二 缘 起 空

- 关键点：破流转轮回之因——无明

见真知法空，则不生无明，

此即无明灭，故灭十二支。

——《七十空性论》



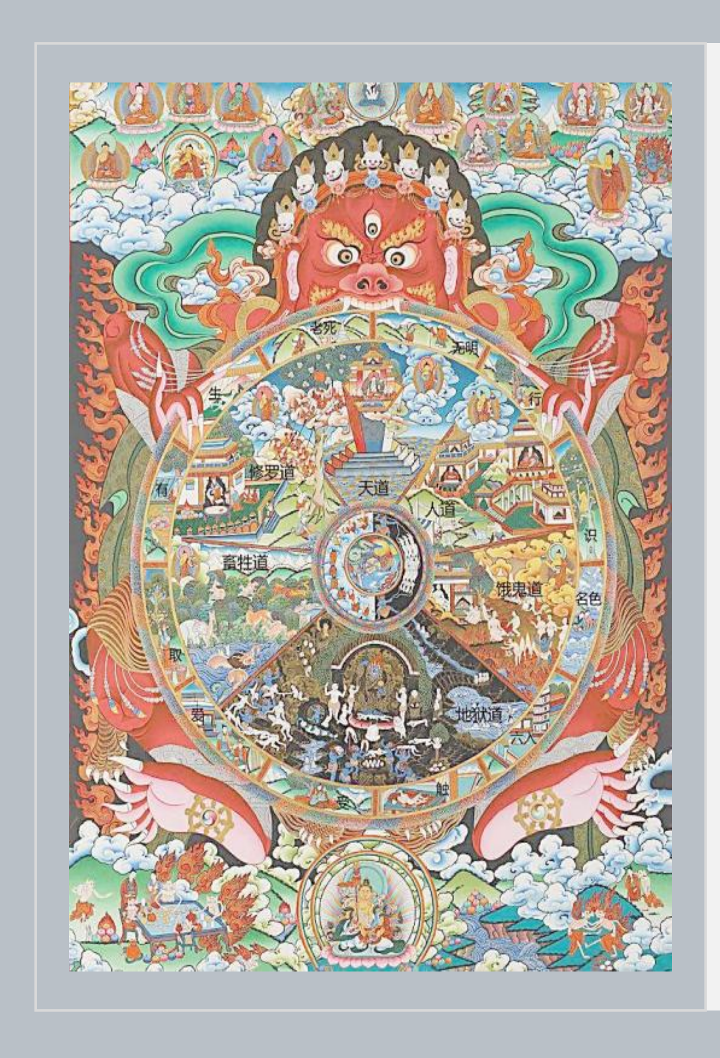
十 二 缘 起 空

- 破无明的思路：从破烦恼趋入

破无明 → 破烦恼（贪嗔痴） → 破引发烦恼的境

《壹》 揭开轮回的面纱





十 二 缘 起 空

1）引起烦恼（贪嗔痴）的境为六境

色声香味触，及法为六种，

如是之六种，是三毒根本。

——《中论》



1）引起烦恼（贪嗔痴）的境为六境

六境：色 声 香 味 触 法 → 五识缘取 分别念分别 → 生烦恼

- 因清净可爱的外境而生贪欲
- 因肮脏可恶的外境而生嗔恨
- 产生我见、常见等增益

愚痴的根本之因



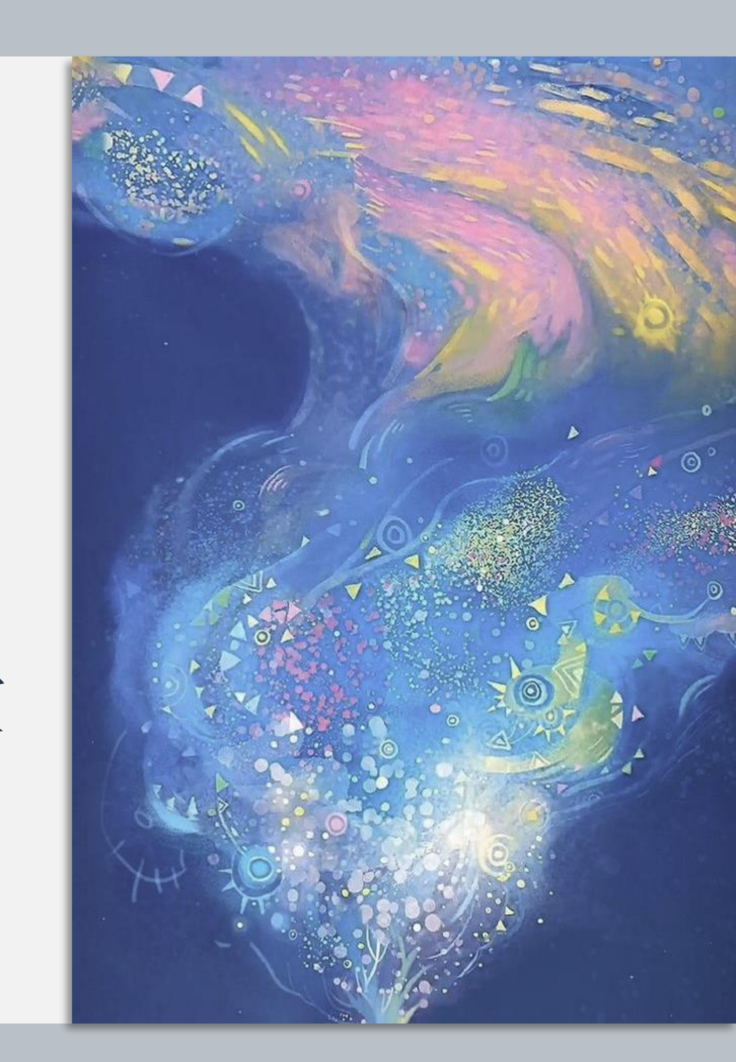
十二缘起空

2）六境体性为空，如梦如幻

色声香味触，及法体六种，皆空如焰梦，如乾闼婆城。

——《中论》

- 前面已经通过理论遮破了色等六境为空
- 显而无自性之法，如梦如幻



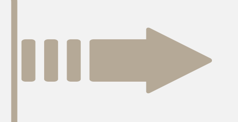
3）观察缘六境所生的贪、嗔烦恼

若无有净者，由何而有贪？若无有不净，何由而有恚？——《中论》

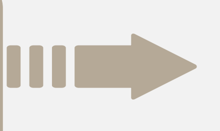
- 生贪、嗔的原因：见净生贪、见不净生嗔

观察六境

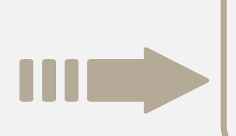
显而无自性



实相远离边戏



无“净”或“不净



贪嗔不成立



4）别破愚痴

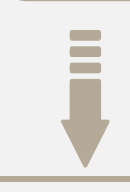
- 破“常乐我净”的四种颠倒

四种颠倒 → 缘五蕴而生

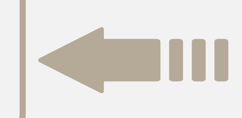
- 认为每一刹那都在坏灭的五蕴为常有
- 认为原本痛苦的五蕴为快乐
- 将不净的身体执为清净
- 将不同于人我法性的五蕴执为人我



→ 五蕴皆空



→ 缘五蕴生的颠倒不存

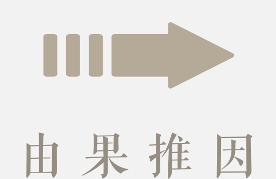


→ 愚痴不成立

十二缘起空

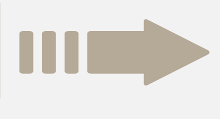
5）十二缘起空，轮回无自性

由无明所生的贪嗔痴三毒为空



由果推因

无明空

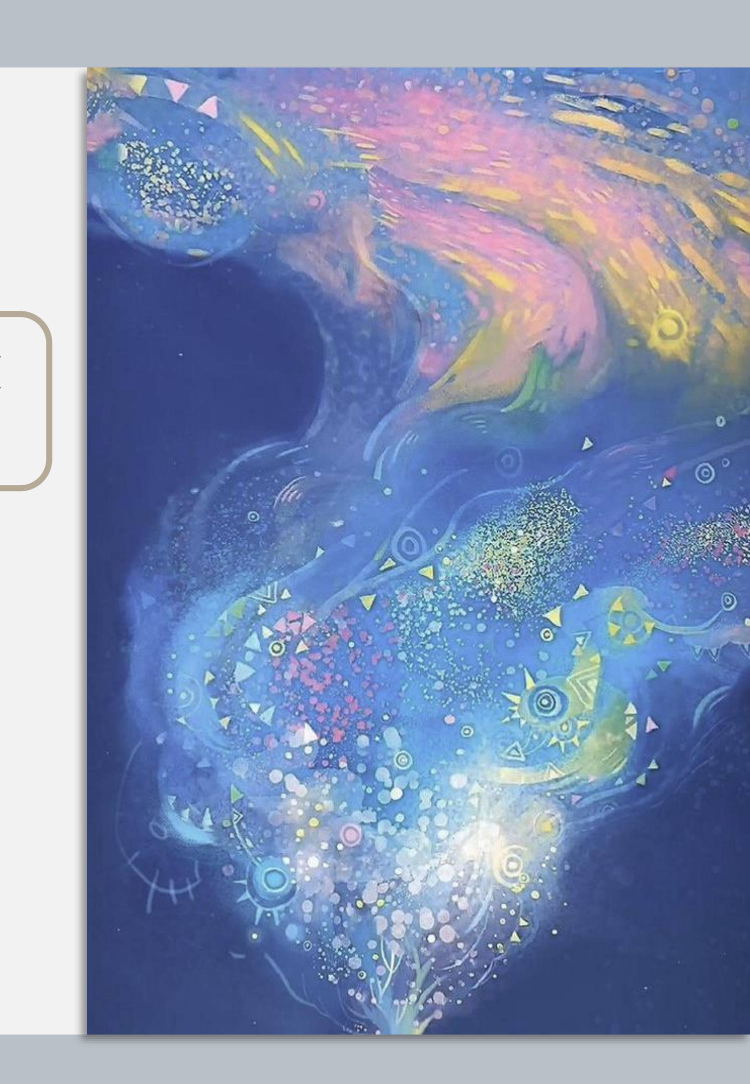


十二缘起空

若欲灭无明，以智修法性。前前若能灭，

后后则不生。但是苦阴聚，如是而正灭。

——《中论》





壹 揭开轮回的面纱

了解轮回的实相

贰 既无生死轮回，何需修道？

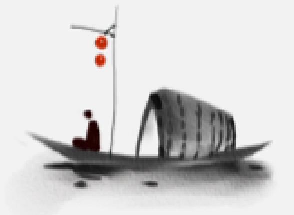
分清入定位和后得位的所行

叁 以色、声不能见如来

断对功德的实执

肆 引申当下，启发自心

实修人无我



贰 既无生死轮回，何需修道？

经文

无苦集灭道。

分析

- 四谛——修行的道次第
- 比喻：抵达彼岸需渡河的船筏
- 意义：解脱需要次第修持

贰 既无生死轮回，何需修道？

四谛	含义	解释	对应实修	二重因果
苦	苦以逼恼为义。一切有为心行。常为无常患累之所逼恼 。	• 什么是轮回 • 我们的一切经历都不离痛苦的本质	认清生活中苦恼普遍存在的事实	果
集	集以招聚为义。若心与结业相应。未来定能招聚生死之苦。	• 轮回是怎么来的 • 痛苦的成因	分析苦恼的成因	因
灭	灭以灭无为义。结业既尽。则无生死之患累。	• 是否有可能结束轮回 • 痛苦是可以止息的	讲苦恼的止息	果
道	道以能通为义。正道及助道。是二相扶能通至涅槃。	• 如何解脱 • 止息痛苦的方法	止息的方法	因

《贰》既无生死轮回，何需修道？



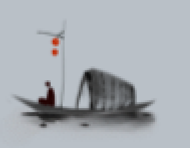
四谛的关系

虽然在四谛中，集是因，苦是果，道是因，灭是果，但佛陀在宣讲这两对因果时，却是倒过来先讲果再讲因，这是因为在实际修行中，是按苦、集、灭、道的顺序，而不是按因果的顺序来修的。

——《前行笔记之耕耘心田》



《壹》 揭开轮回的面纱



苦谛	十六行相
苦	观此身是苦
空	观因缘所生故空
无常	观因缘假成，故生灭无常
无我	观因缘假成，故无我体

《壹》 揭开轮回的面纱



集谛	十六行相
集	观招集苦果
因	观苦果之因
生	观苦果生，相继存在
缘	观诸缘成就苦果

《壹》 揭开轮回的面纱



灭谛	十六行相
灭	观诸漏已尽，生死断灭
静	观三毒皆无，此心不乱，有明照作用，故静
妙	观出离三界，无诸忧患，故妙
离	观一切灾害，皆已远离

《壹》 揭开轮回的面纱



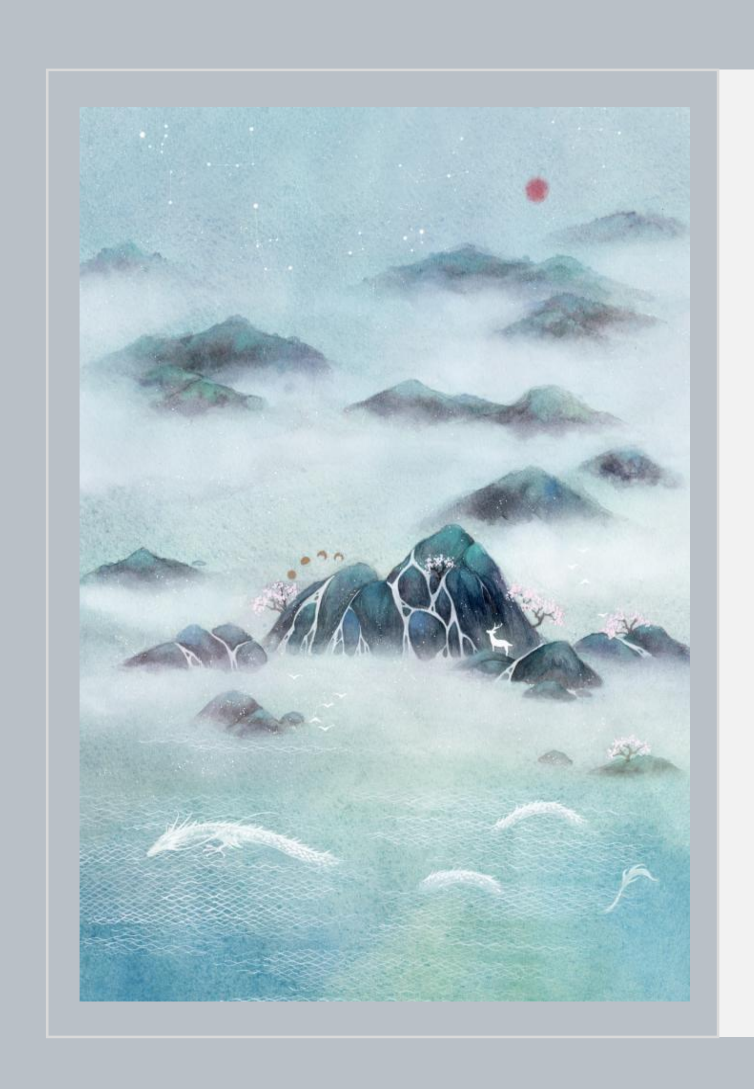
道谛	十六行相
道	观八正道，可至涅槃
如	道契正理，故如
行	由此万行，以趣涅槃
出	由此圣道，以出生死

贰 既无生死轮回，何需修道？

问：我是否可以从此不再修行？



《贰》既无生死轮回，何需修道？



自查自心

- 看看自己现在的德行：烦恼一大堆、佛法听不懂或未能通达、念念是执着、还在轮回中摸爬滚打……
- 对比证悟空性的功德：永断烦恼、永离生死、得大自在
- 问问自己：还要不要修？？？

《贰》既无生死轮回，何需修道？

六祖慧能大师显现上虽然没有多少正式闻思参学的经历，却能讲经说法，随便拿一部佛经向他请教，他能告诉你这里面真正讲的是什么。他不闻思，因为他已经懂了。而你不闻思，你就不懂，不懂还不要学吗?

——《前行笔记之耕耘心田》



《贰》 既无生死轮回，何需修道？

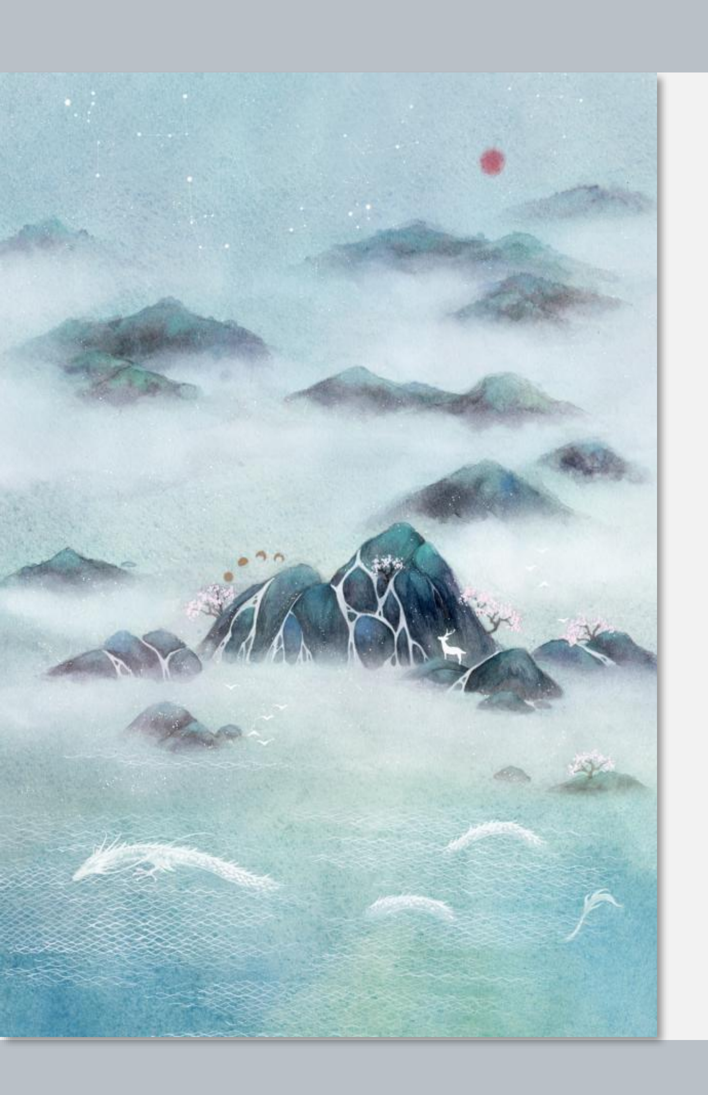


是故见解比天空还高，

行为上取舍因果善恶比粉末还细。

——莲花生大士

《贰》 既无生死轮回，何需修道？



凡夫无智故。有生老死。

菩萨照见五蕴皆空。即无有老死。

二乘无悲。灰身灭智。尽却生老死。

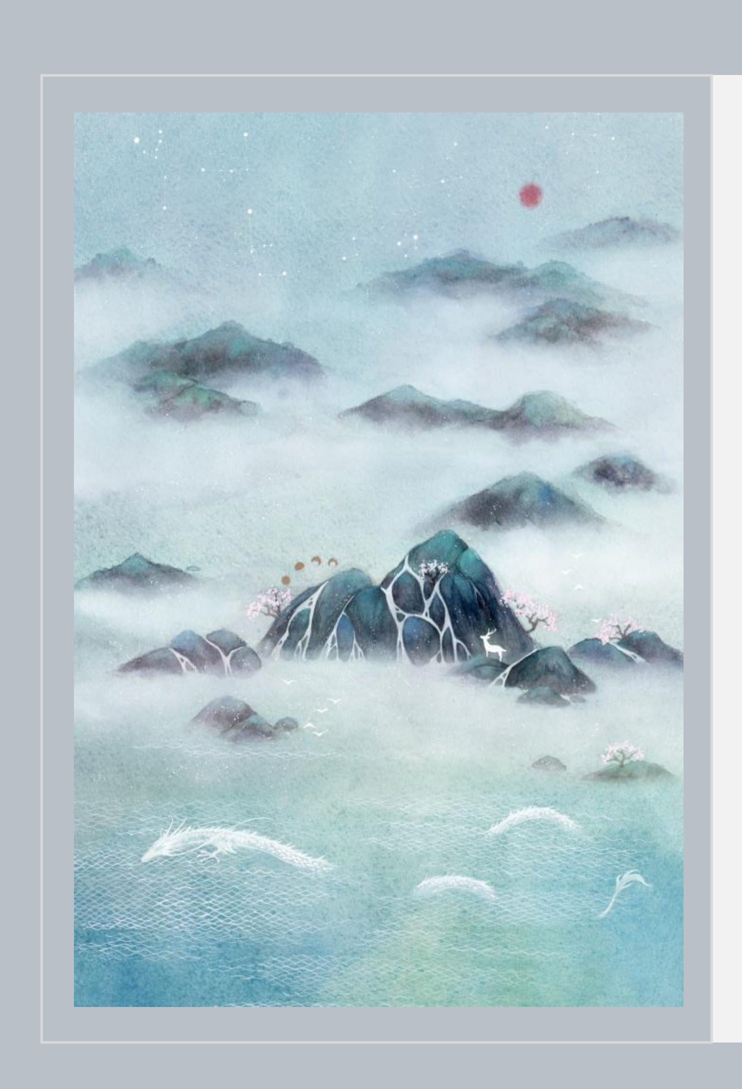
菩萨有大悲。为化众生。同其事业。即不尽生老死。

故云无无明。亦无无明尽。乃至无老死。亦无老死尽。

——《般若心经疏》

《贰》 既无生死轮回，何需修道？





三 乘 境 界

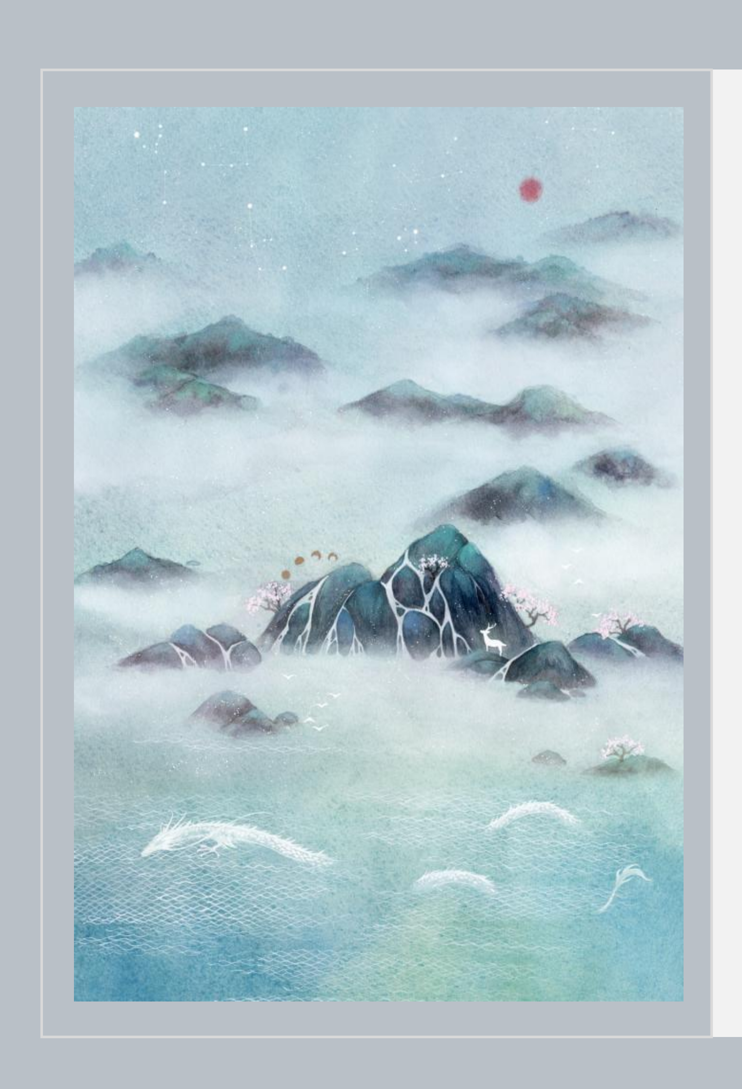
- 于出定而言，则皆许为有

后得道果及宗派，如所尽所诸建立，
各自不杂许承认。将来此理若能说，
即是吾之善说力。

——《定解宝灯论》

《贰》 既无生死轮回，何需修道？





三 乘 境 界

- 于定境而言，无生死、四谛、果德

是故前译自宗者，衡量胜义实相时，

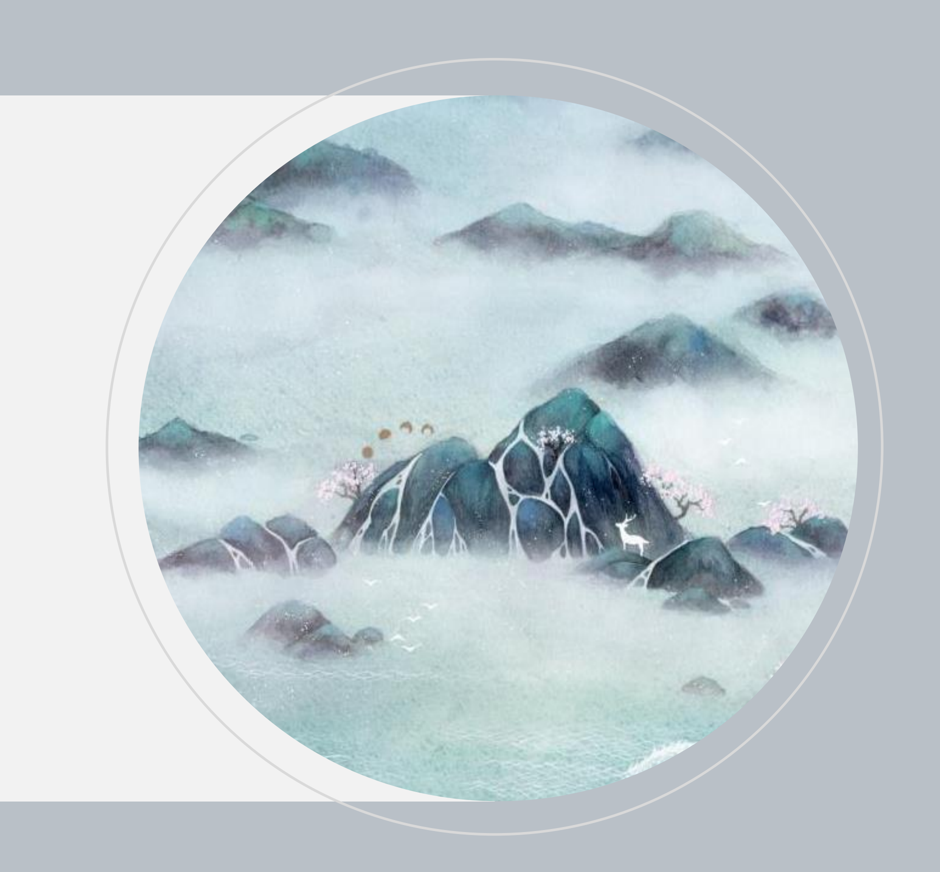
本性一切不成立，如是有何所承认？

——《定解宝灯论》

贰 既无生死轮回，何需修道？

问：既然如幻，那如幻人作业，

为何还有因果？



《贰》 既无生死轮回，何需修道？





三 乘 境 界

幻人行杀施，无心无罪福， 于有幻心者，则生幻罪福。

——《入菩萨行论》

- 罪是从心上安立：

  幻人无心故无罪，有情有心故有罪

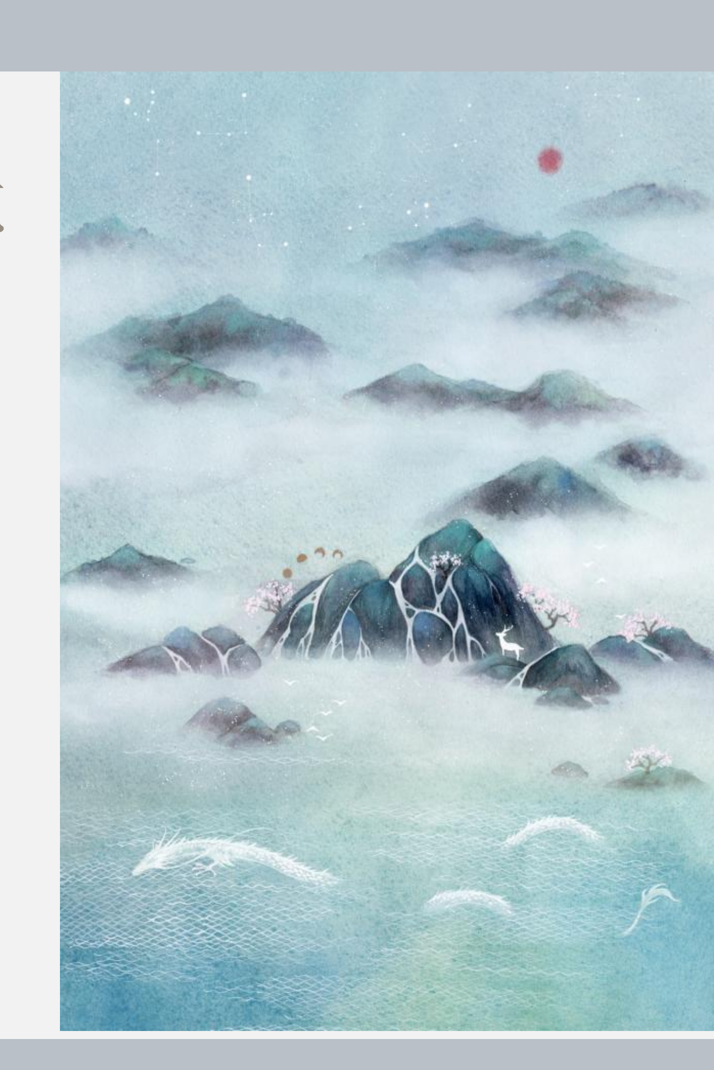
《贰》既无生死轮回，何需修道？

三乘境界

■ 业道圆满需具足四支：对境、意乐、加行、究竟

幻人行持杀生，四支不圆满：

- 不具足意乐：没有想要杀生的发心
- 故真正圆满的杀人罪过不会有，不会犯根本戒

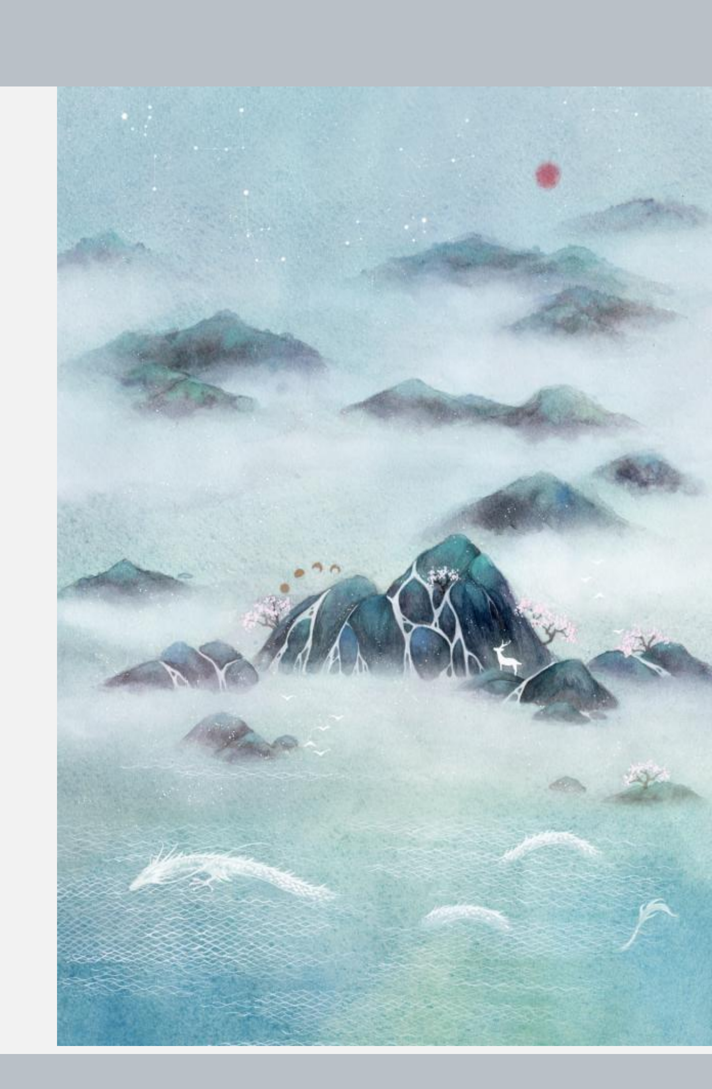


贰 既无生死轮回，何需修道？

三乘境界

■ 幻人和有情

- 无差别：皆无自性
- 有差别：有心无心的角度
  - 有情有心，可生幻化的罪福
  - 幻人无心，不生幻化的罪福



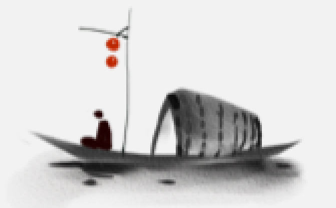


贰 既无生死轮回，何需修道？

分清入定位和后得位的所行

（一）有道可修

（二）道亦空性



贰 既无生死轮回，何需修道？

三乘	定义	道	果位
声闻乘	闻佛声教而得悟道	了知苦谛、断除集谛、修持道谛、现证灭谛	阿罗汉
缘觉乘	又作辟支佛乘、独觉乘 观十二因缘觉真谛理	始观无明乃至老死，次观无明灭乃至老死灭，由此因缘生灭，即悟非生非灭，乃以此十二因缘为乘	缘觉果
菩萨乘	又作大乘、佛乘、如来乘 求无上菩提，愿度一切众生	四无量心，修六度四摄等	佛果

《贰》既无生死轮回，何需修道？

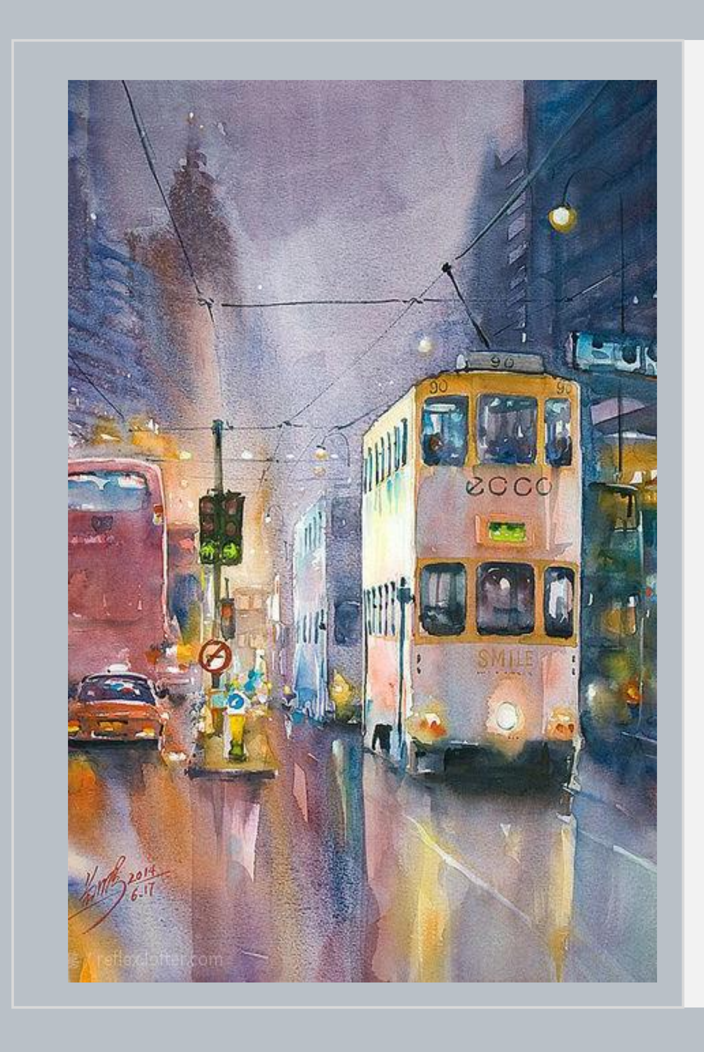
概述三乘

舍利弗，若有众生，内有智性，从佛世尊闻法信受，殷勤精进，欲速出三界，自求涅槃，是名声闻乘，如彼诸子为求羊车、出于火宅。若有众生，从佛世尊闻法信受，殷勤精进，求自然慧，乐独善寂，深知诸法因缘，是名辟支佛乘，如彼诸子为求鹿车、出于火宅。若有众生，从佛世尊闻法信受，勤修精进，求一切智、佛智、自然智、无师智、如来知见、力、无所畏，愍念、安乐无量众生，利益天人，度脱一切，是名大乘，菩萨求此乘故，名为摩诃萨，如彼诸子为求牛车、出于火宅。

——《妙法莲华经·譬喻品第三》

《贰》 既无生死轮回，何需修道？





概 述 三 乘

■ 究竟一乘、暂时三乘

迦叶，乘即唯一，若证诸法等性即是佛陀，

彼亦唯一而非二三。

——《迦叶请问经》

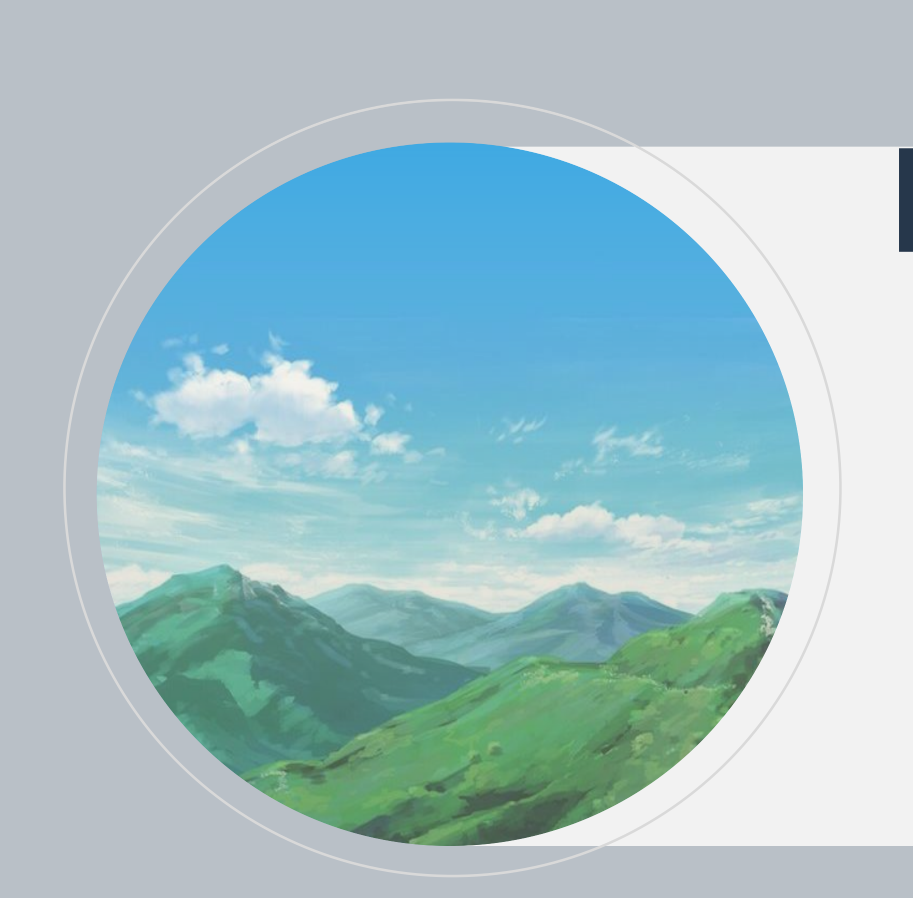
《贰》既无生死轮回，何需修道？



道之要点

1. 福慧二资双运
2. 五道十地的安立
3. 二无我的修法
4. 选择合适的法门修持

《贰》 既无生死轮回，何需修道？



福慧二资双运

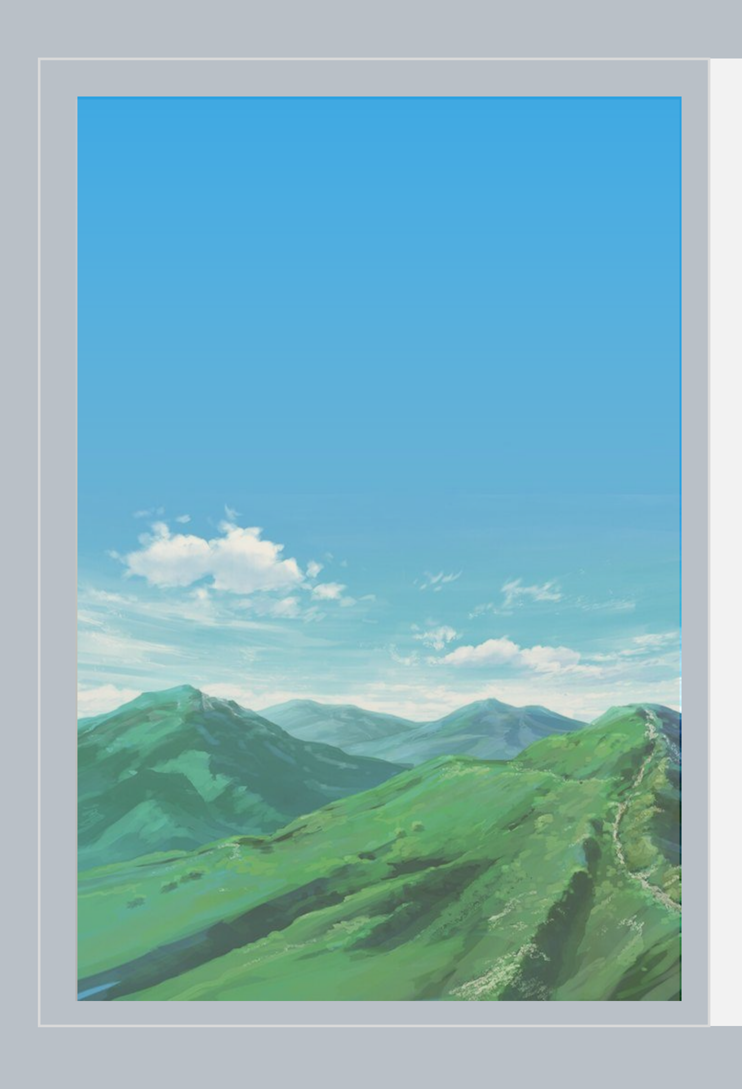
世俗真实广白翼，鹅王引导众生鹅，

复承善力风云势，飞度诸佛德海岸。

——《入中论》

《贰》 既无生死轮回，何需修道？





福慧二资双运

■ 意义：色法二身从福慧二资来

- 以有现福德资粮作为近取因，以无现智慧资粮作为俱有缘，获得佛陀色身；
- 以无现智慧资粮作为近取因，以有现福德资粮作为俱有缘，获得佛陀法身。

——《前行备忘录》

《贰》既无生死轮回，何需修道？

两种资粮		对应六度	
福德资粮	《智者入门论》：“福德资粮：五波罗蜜多或六波罗蜜多所摄的一切福德善事。”	布施	《大智度论》：“有信、有福田、有财物，三事和合时，心生舍法，能破悭贪，是名为檀。” • 对已有的放弃，对未有的不贪
		持戒	《大智度论》：“恶止不更作，是名为戒” • 行为不伤害自他
		安忍	• 耐怨害忍、安受苦忍、无生法忍
		精进	• 于善法欢喜勇悍
		禅定	• 一心专注安于善法
智慧资粮	《智者入门论》：“智慧资粮：修行能摄持福德善事，三轮无缘的智慧。”	智慧	• 《大智度论》：“知诸法实相慧” • 般若空性慧

贰 既无生死轮回，何需修道？



道之要点

1. 福慧二资双运
2. 五道十地的安立
3. 二无我的修法
4. 选择合适的法门修持

《贰》既无生死轮回，何需修道？

大乘五道		修三十七道品
资粮道	以福德智慧为助道资粮	• 四念住：观身、受、心、法——小资粮道 • 四正断：未生不善法令不生、已生令断除、未生善法令生起、已生善不退失——中资粮道 • 四神足：欲、勤、心、观——大资粮道
加行道	对资粮道所说意义进一步精勤	• 五根：信、进、念、定、慧——暖、顶位 • 五力：信、进、念、定、慧（力量更强）——忍、胜法位
见道	一地菩萨：现见法性真谛	七觉知：正念、择法、精进、喜、轻安、定、舍
修道	二至十地菩萨：修行各自等至	八正道：正见、正分别、正语、正业、正命、正勤、正念、正定
无学道	佛果	断证圆满

《贰》 既无生死轮回，何需修道？



小乘五道		所修
资粮道	观察四念处	修三十七道品，但在修持方式上与大乘有所不同
加行道	加功用行，取证道果	
见道	指声闻初果断三界见惑，见真空之理（初果：须陀洹）	
修道	修四谛道法，断欲界思惑（第二果：斯陀含，第三果：阿那含）	
无学道	断尽三界见思惑，真理究竟。（第四果：阿罗汉果）	无法可学

《贰》 既无生死轮回，何需修道？



道之要点

1. 福慧二资双运
2. 五道十地的安立
3. 二无我的修法
4. 选择合适的法门修持

《贰》既无生死轮回，何需修道？

<table>
<tr><th colspan="2">我</th><td colspan="2">《四百论》：“所谓我者，谓诸法体性，不依仗他。”</td></tr>
<tr><td rowspan="2">二我</td><td>人我</td><td colspan="2">《抉择二无我》：其耽执之境称为补特伽罗或人我。</td></tr>
<tr><td>法我</td><td>狭义：指除人我之外的那部分法我。</td><td>广义：指包含了人我在内的一切万法，因五蕴本来就是万法中的一部分，即广义法我包含了有情与外境，以及无边、二边、非二边</td></tr>
<tr><td rowspan="2">二我执</td><td>人我执</td><td colspan="2">缘于自相续五蕴计我之识，即是我执。</td></tr>
<tr><td>法我执</td><td colspan="2">缘于除人我之外的法我或对一切万法的实有执着</td></tr>
<tr><td rowspan="2">二无我</td><td>人无我</td><td colspan="2">人无我智慧即是去除了众生在五蕴粗相上产生的“我”的执著，了达了“我”的本来空性</td></tr>
<tr><td>法无我</td><td>狭义：去除了对人我之外的诸法的执著，了达了除人无我空性之外的法无我空性；</td><td>广义：去除了对一切万法的执著，了达了一切法的空性</td></tr>
</table>



壹 揭开轮回的面纱

了解轮回的实相

贰 既无生死轮回，何需修道？

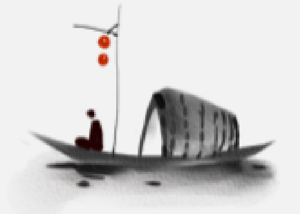
分清入定位和后得位的所行

叁 以色、声不能见如来

断对功德的实执

肆 引申当下，启发自心

实修人无我



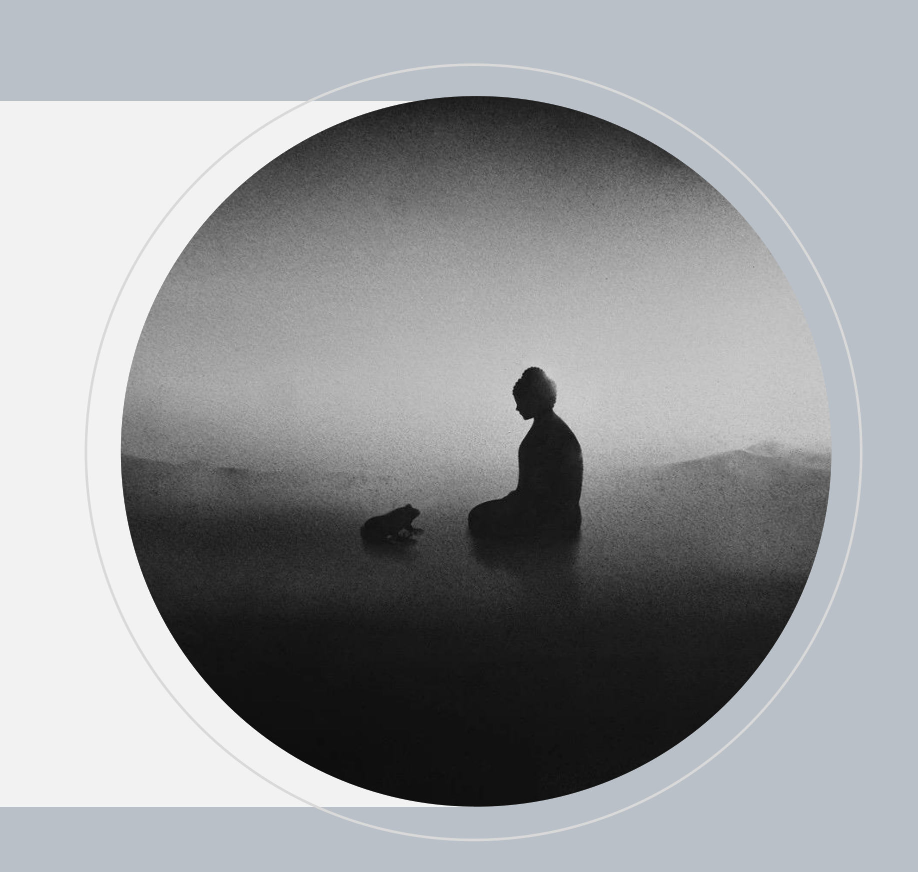
《肆》 引申当下，启发自心



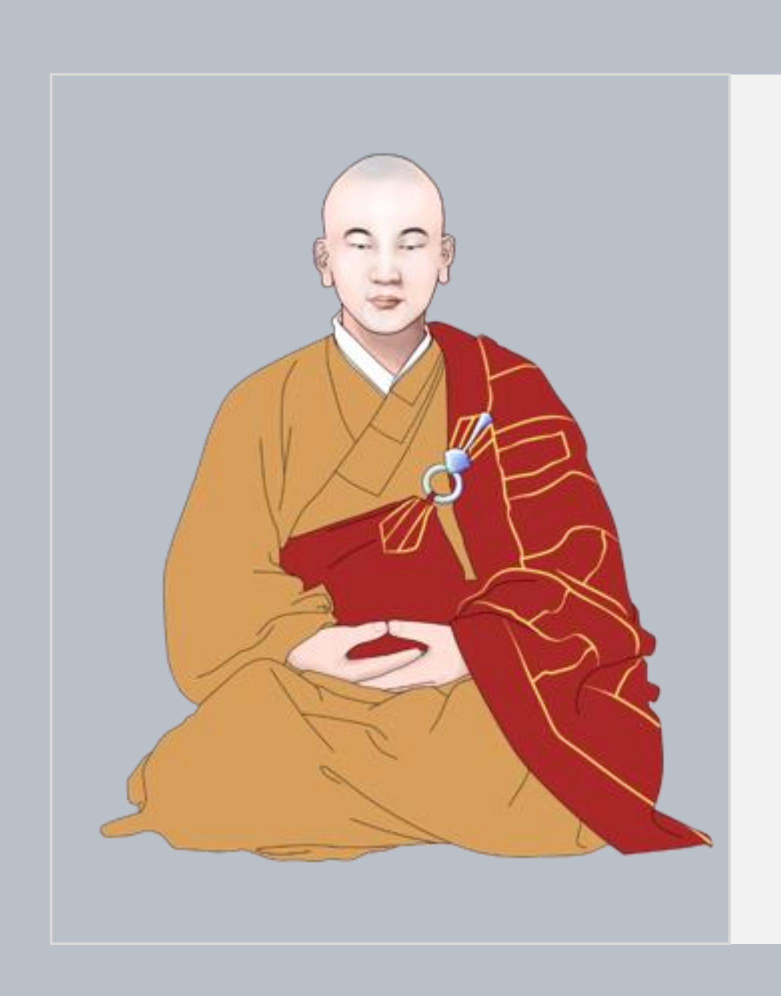
两种模式

一、静坐观修

二、日常运用



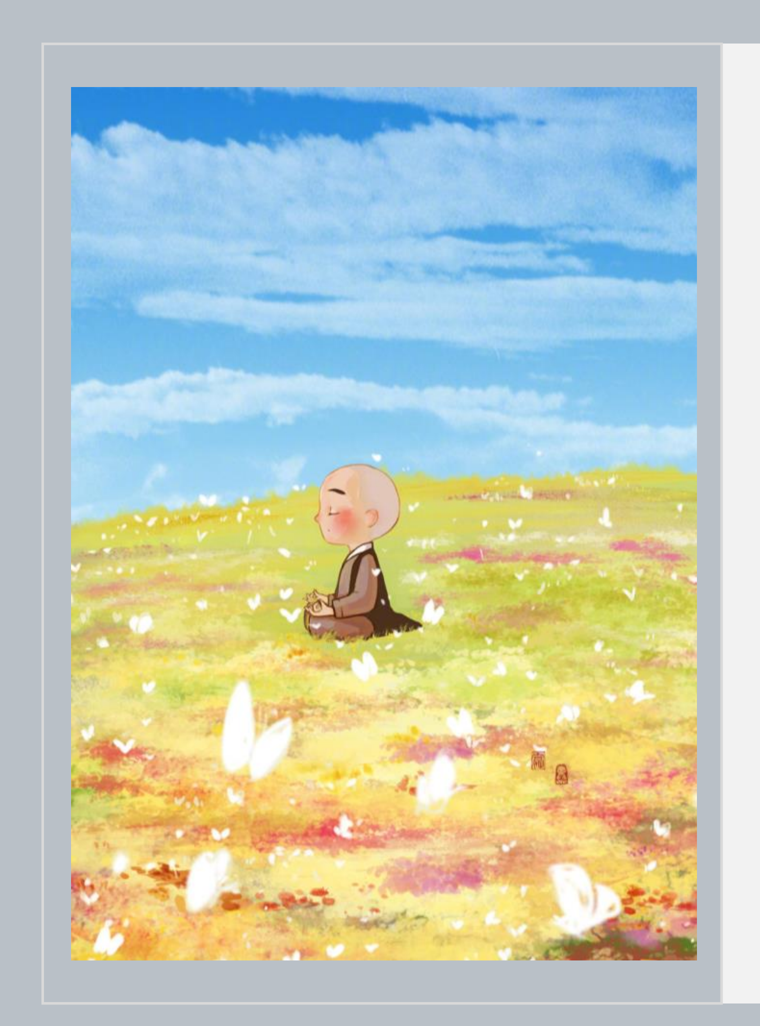
肆 引申当下，启发自心



调整身语意

- 身的调整：毗卢七法
- 语的调整：排垢气
- 意的调整：调整发心——菩提心
- 祈祷上师

《肆》 引申当下，启发自心



■ 场景模拟

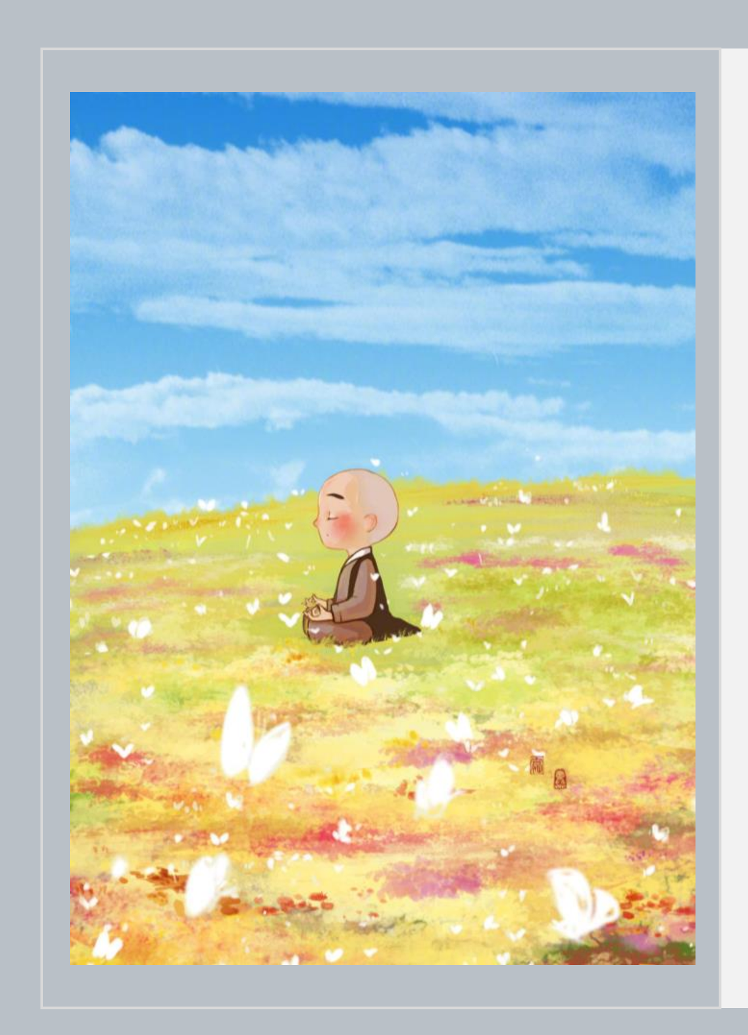
- 兴高采烈去见朋友，对方看着自己说：

  “在家呆了两个月，你怎么胖了这么多！”

- 自己马上火冒三丈

静坐观修





■ 场景模拟

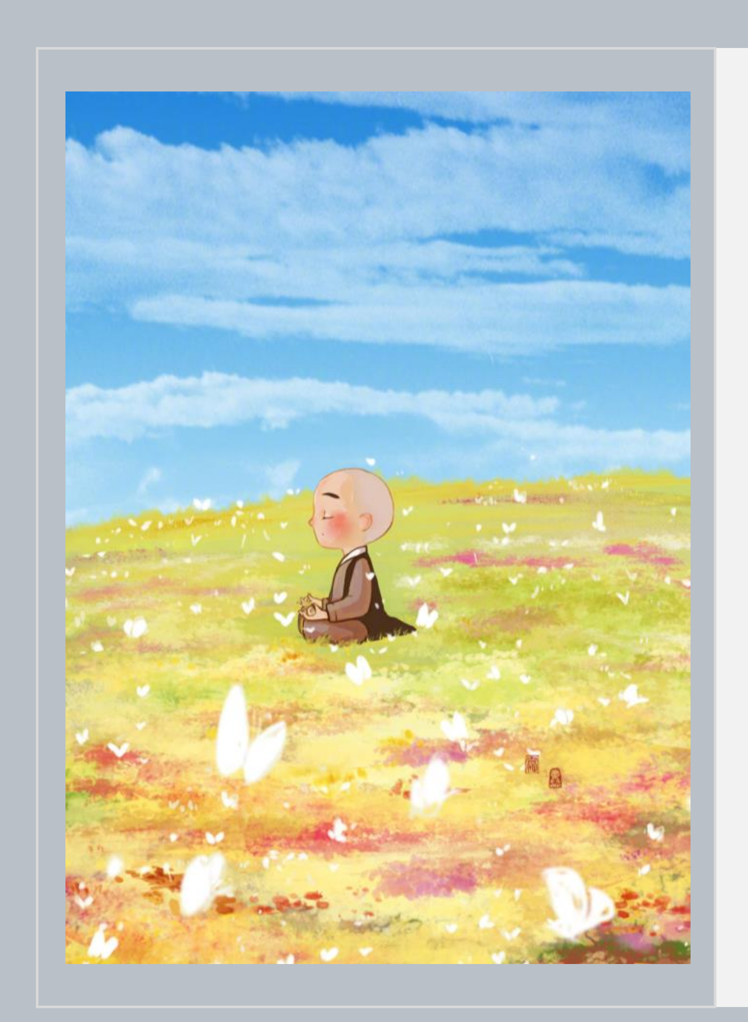
① 第一步：观空性

- 对方嘲笑的这个身体是我吗？
- 身体只是色受想行识五蕴的聚合，如果五蕴是我（二者一体关系），蕴是多体，我也应该是多体，可我只有一个，显然五蕴不是我

静坐观修

《肆》 引申当下，启发自心



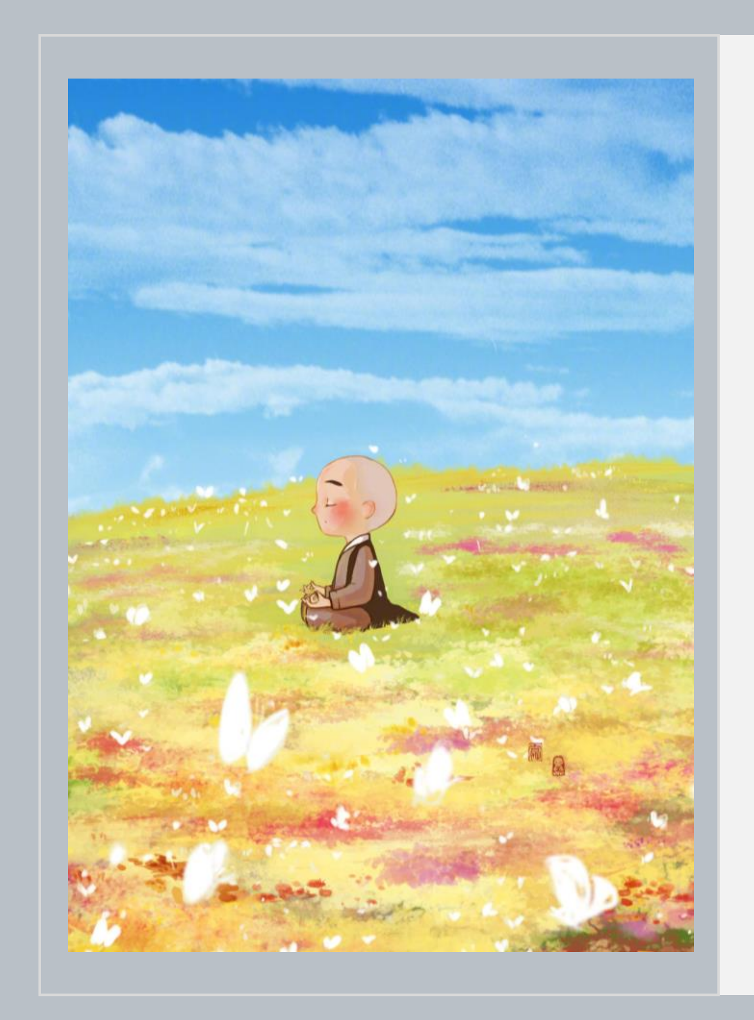


■ 场景模拟

① 第一步：观空性

- 如果五蕴和我的身体是他体，那么“我”应该可以被看见，但是哪里都见不到“我”，所以五蕴也不是和我他体的

静坐观修



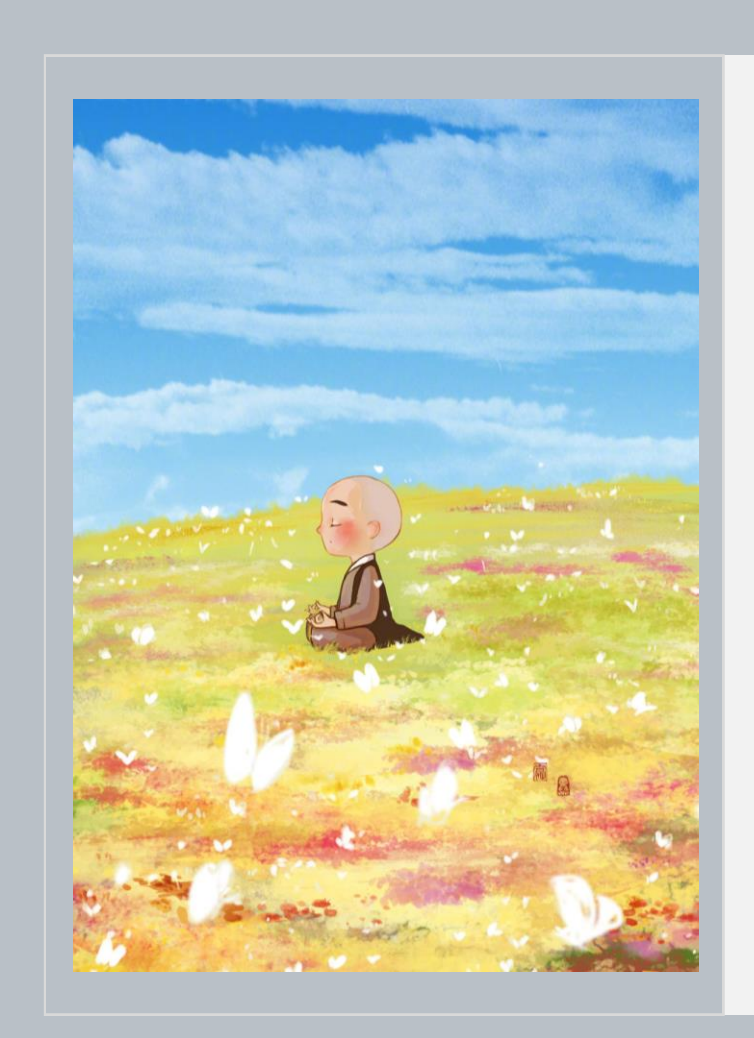
■ 场景模拟

① 第一步：观空性

- 如果五蕴聚合是我，五蕴是多体的，那我应该也是多体的，但是并没有另外一个“我”出现在我的生活中，而且我也确定我就是一个，显然五蕴聚合不是我

静坐观修





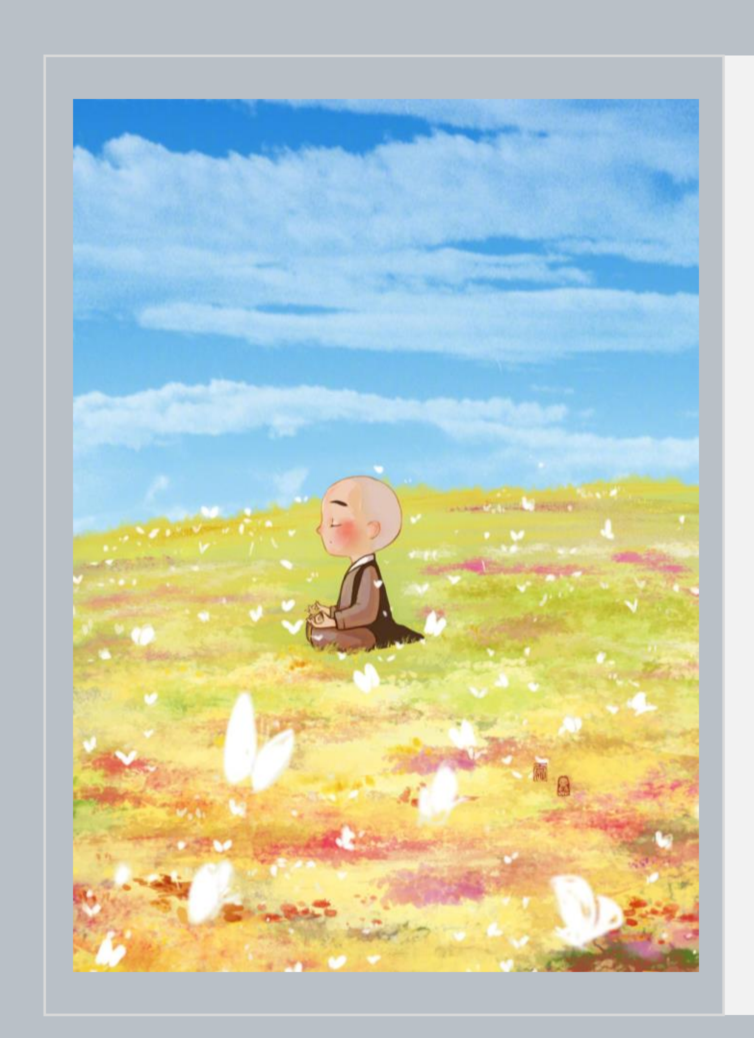
■ 场景模拟

① 第一步：观空性

- 我是五蕴聚合的形状吗？也不是，形状是色法，那我也应该是色法，可我明明有心理活动，显然，五蕴聚合的形状也不是我

静坐观修





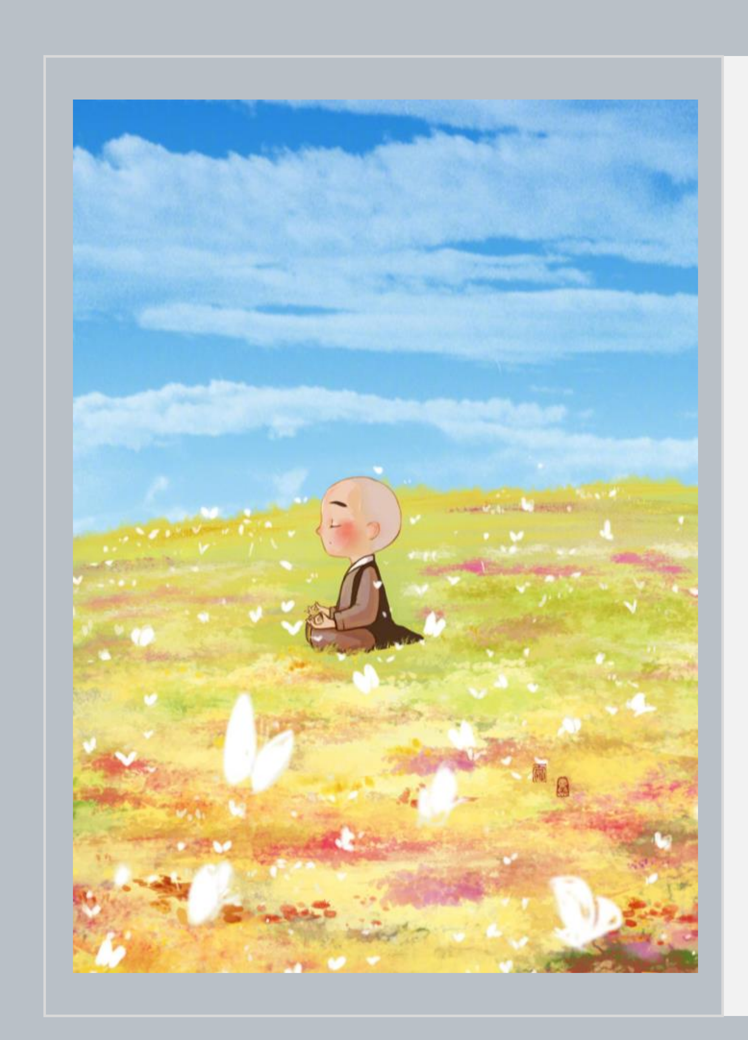
■ 场景模拟

① 第一步：观空性

- 我和五蕴是彼此依赖的关系吗？他体的两个法才可以相互依赖，但我和五蕴不是他体，就不成立相互依赖的关系

静坐观修



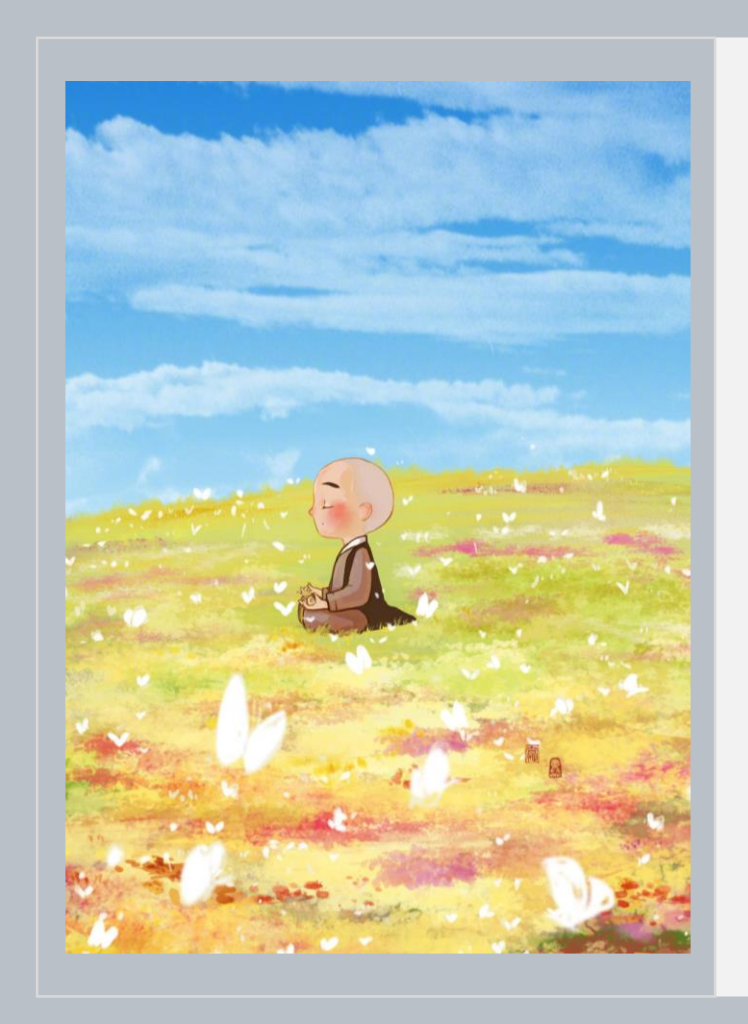


■ 场景模拟

① 第一步：观空性

- 结论：“我”在哪里？根本不存在
- 刚刚被他人嘲笑胖的是谁？并不是我

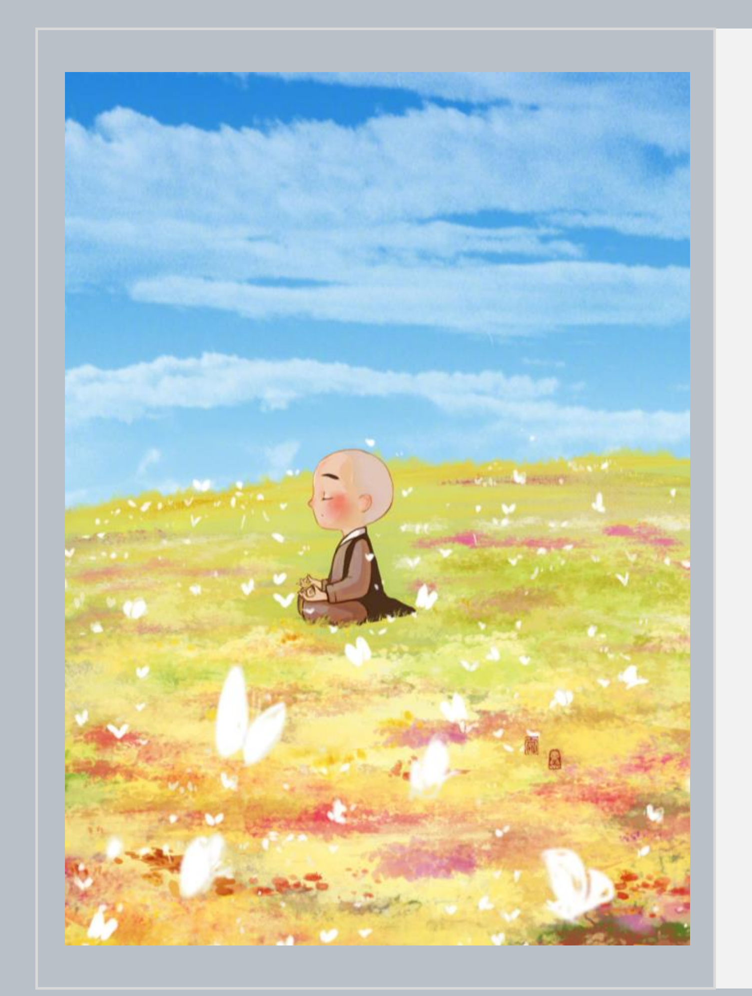
静坐观修



■ 场景模拟

② 第二步：双运

“我”不存在，只不过是五蕴和合的假相，显现的当下当体即空，也是因空才有了我的这个身体的显现

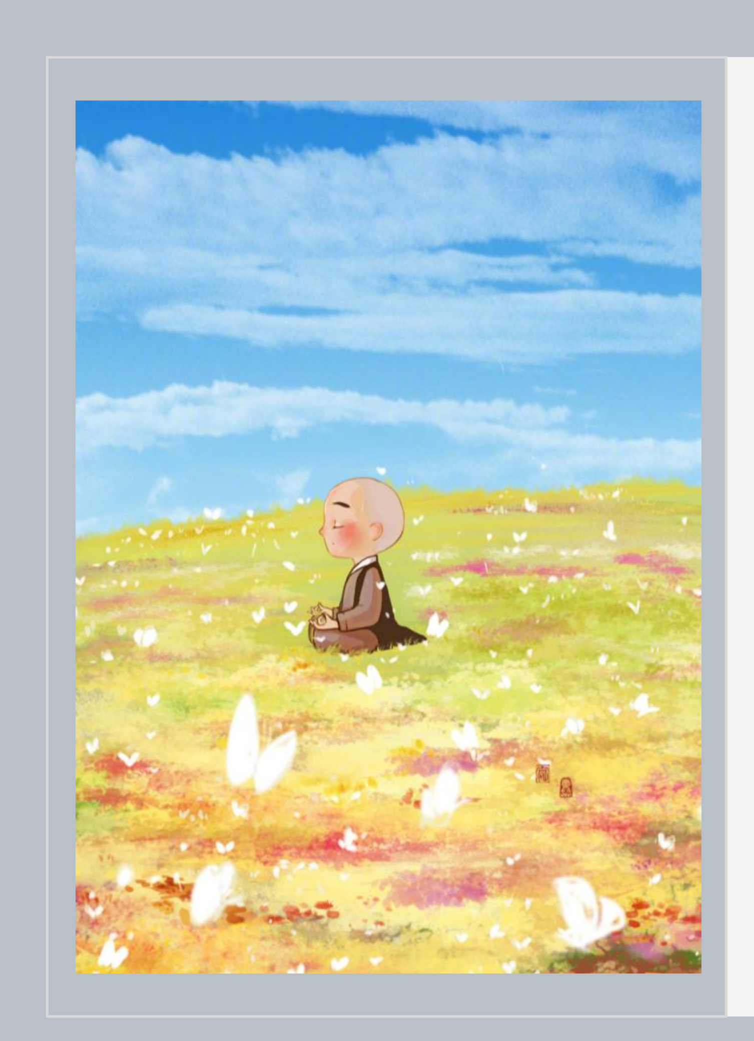


■ 场景模拟

③ 第三步：离戏

- 我的五蕴身心当下与空无二无别



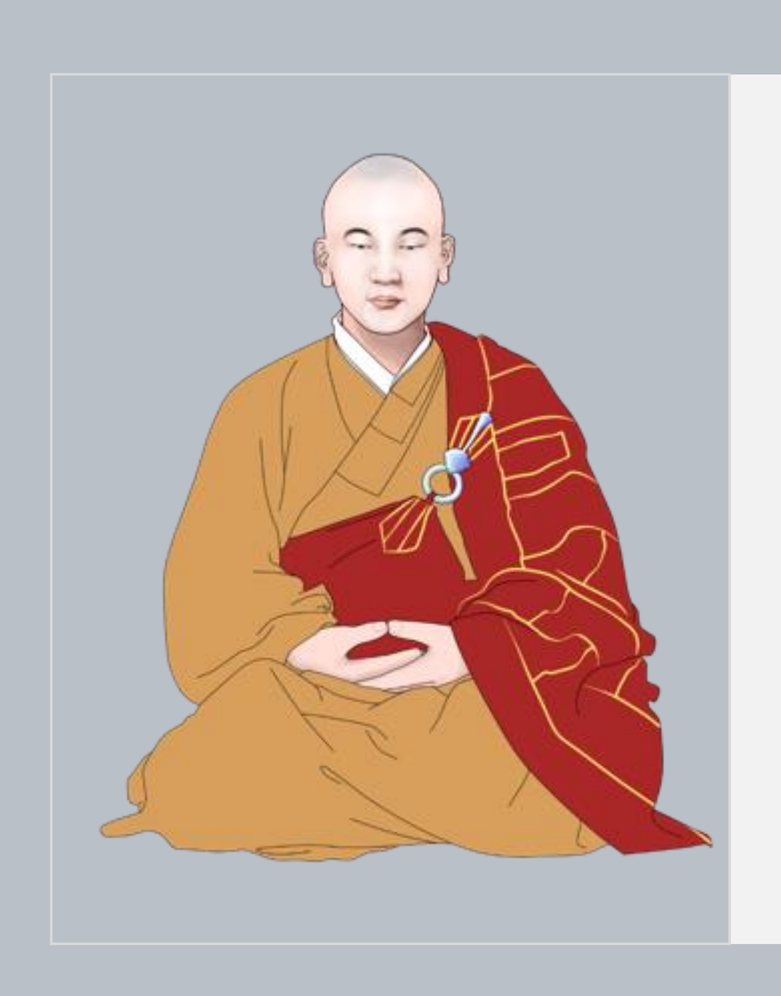


■ 场景模拟

④ 第四步：等性

- 继续安住，试着体悟万法世俗和胜义无二无别大平等

肆 引申当下，启发自心



调整身语意

- 身的调整：毗卢七法
- 语的调整：排垢气
- 意的调整：调整发心——菩提心
- 祈祷上师

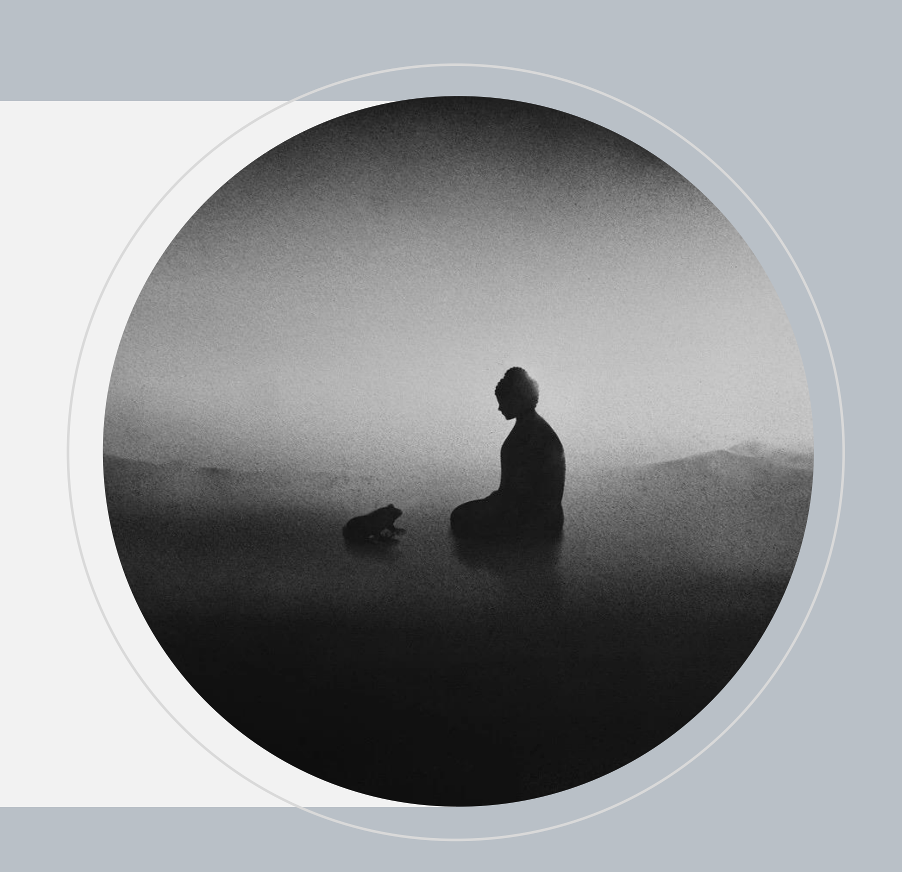
肆 引申当下，启发自心



两种模式

一、静坐观修

二、日常运用



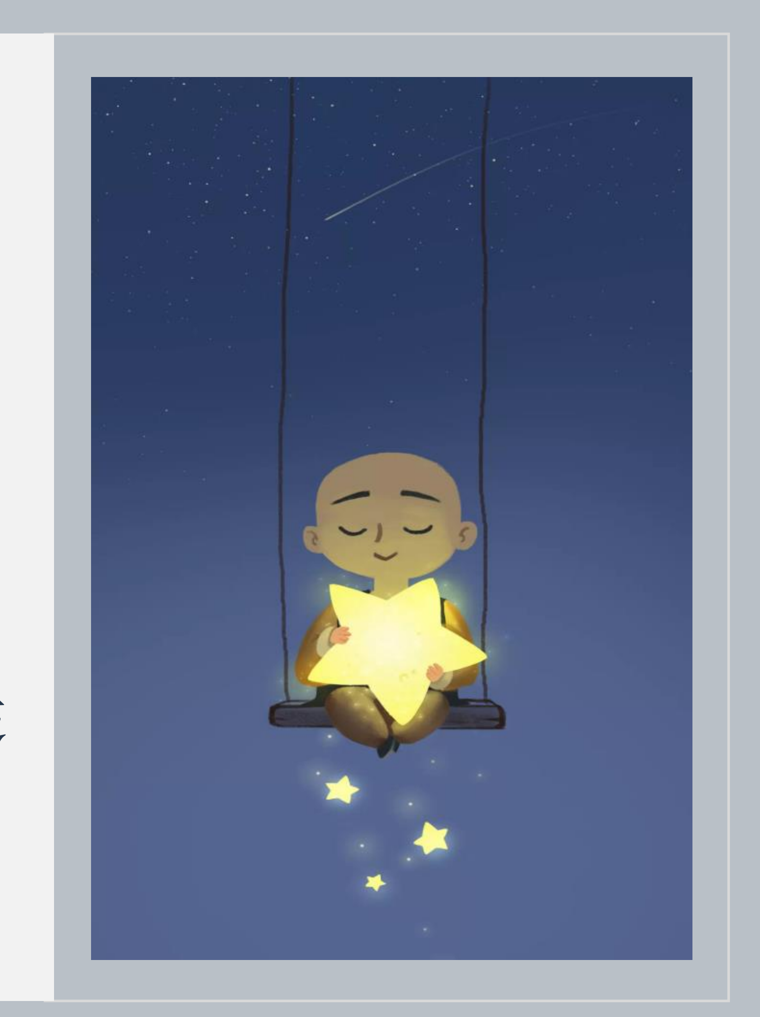
《肆》 引申当下，启发自心

日常运用

■ 人无我的体会

1、转“我”→“无我唯法”

- 我见、闻、觉、知→眼见、耳闻、鼻舌身觉、意知
- 我束缚、我解脱→只有正耽著而迷乱的五蕴与灭尽迷乱分别



《肆》引申当下，启发自心

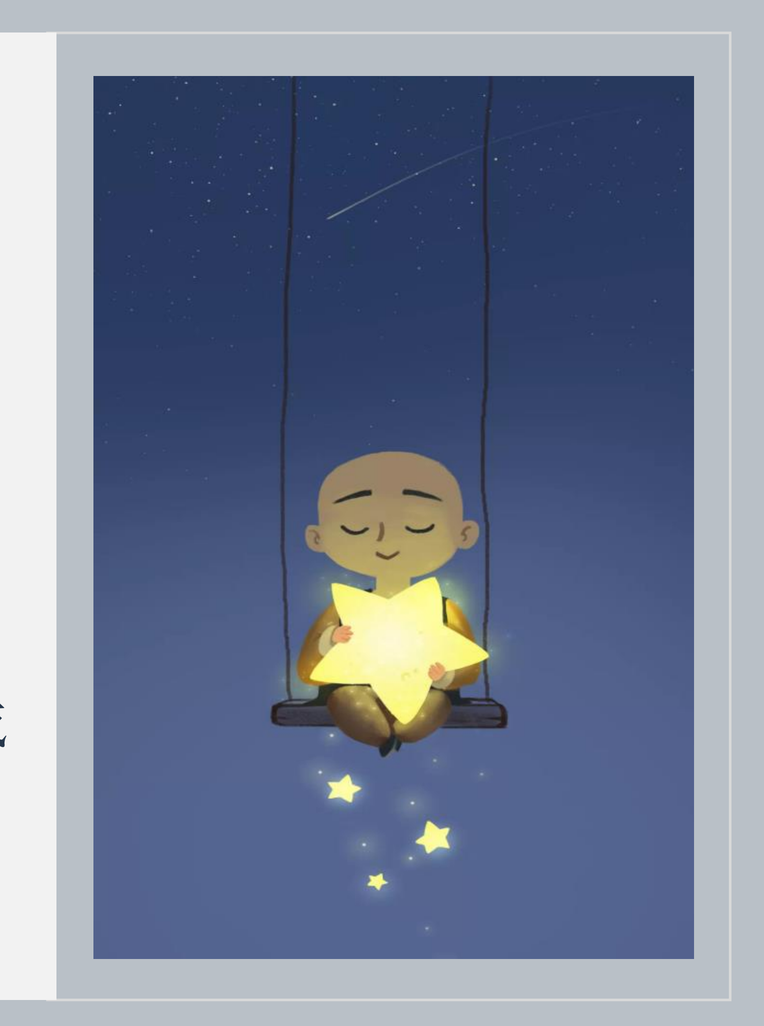


日常运用

■ 人无我的体会

2、转“我所”→“无我所”

- 我的身体、我的财产、我的亲人、我的怨敌、我的房子、我的名声、我的地位、我的穿着、我的家、我的东西 → 唯一是法

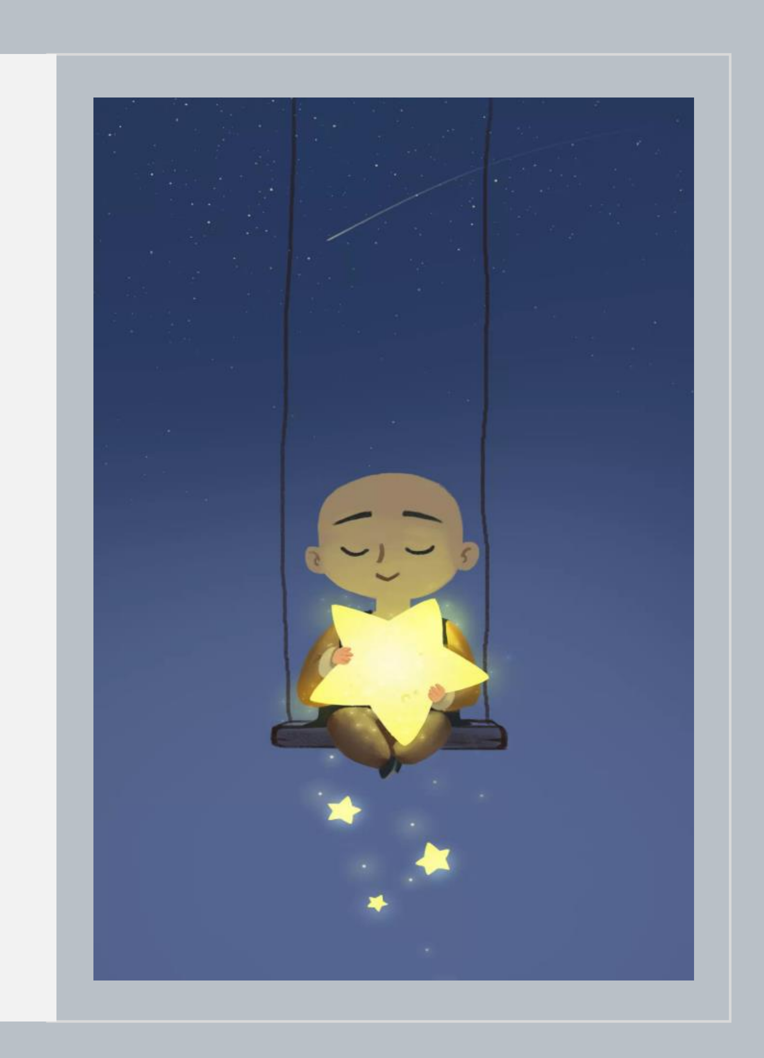


日常运用

■ 人无我的体会

3、转 “他”→“无他唯法”

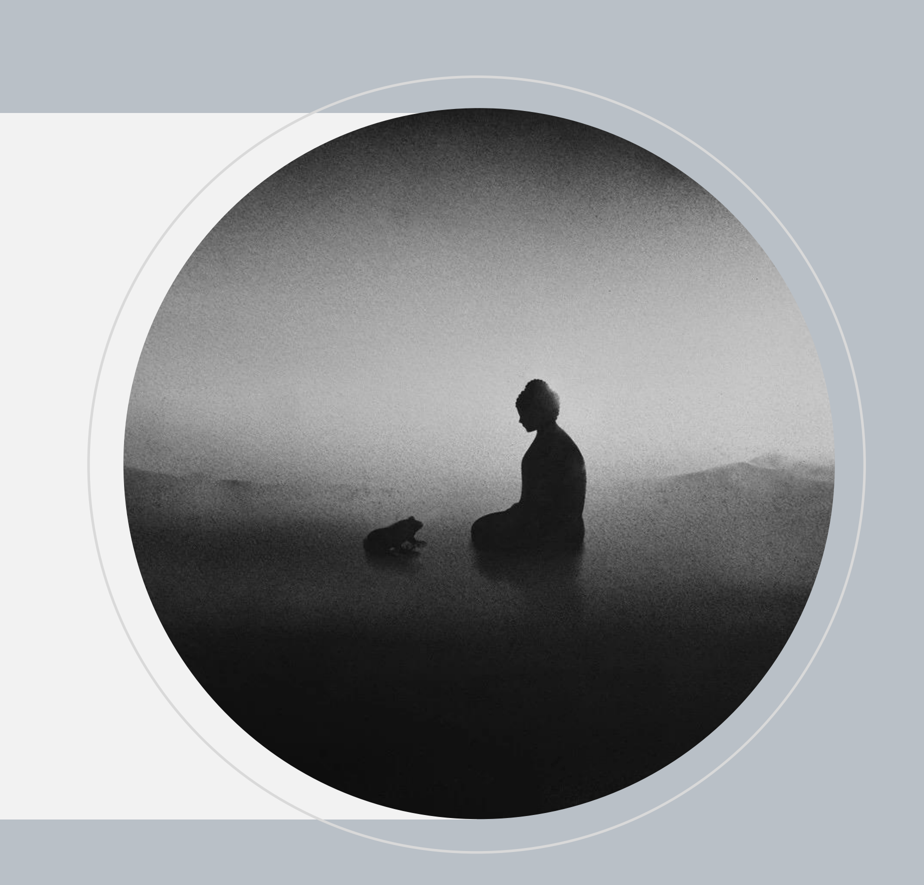
- 除自己之外的有情是“他”，转他人等 → 境缘只是多分、刹那的法



肆 引申当下，启发自心

尔后此等苦依处，多体无常五蕴中，
所谓我者为何法，设若观察我本空。
若见如雨似瀑流，亦如无人之空屋，
即应安住此定解，乃至未散此中住。

——《净心法要》



感恩谛听

THANKS FOR LISTENING

THANKS